

Energie-Tagebuch




Tageszeit	Tätigkeit	Energie	Positiv / Negativ
Morgens	_____	   	
Mittags	_____	   	
Abends	_____	   	

Datum: _____

Schlafzeit in Std.

5
 6
 7
 8
 9
 10

Essenszeiten

Wasserkonsum in 0,5 l







Bildschirmzeit

Bewegungszeit

Produktivste Zeit

Von ____ bis ____

Tagesbewertung

😞
 😓
 😐
 😊
 🌟😊