

Meine Fastennotizen:

Name: _____

	ENTLASTUNG	SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
Gewicht								
Stimmung & Befinden								
Bewegung & Entspannung <small>+ Aktives Erwachen + Kneippen + Bürsten + Leberwickel + Sport + Massage</small>								
Spüre ich körperliche Verbesserungen:								
Was ist mein Fastenziel für danach:								