Tag	Datum			
FRÜHSTÜCK				
ZW. MAHLZEIT				
MITTAG				
ZW. MAHLZEIT				
ABENDESSEN				
NACHT				

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBÜNGEN IN MIN.

Tag	Datum			
FRÜHSTÜCK				
ZW. MAHLZEIT				
MITTAG				
ZW. MAHLZEIT				
ABENDESSEN				
NACHT				

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBÜNGEN IN MIN.

Tag	Datum			
FRÜHSTÜCK				
ZW. MAHLZEIT				
MITTAG				
ZW. MAHLZEIT				
ABENDESSEN				
NACHT				

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBÜNGEN IN MIN.

Tag	Datum			
FRÜHSTÜCK				
ZW. MAHLZEIT				
MITTAG				
ZW. MAHLZEIT				
ABENDESSEN				
NACHT				

WASSER

ZEIT DER PHYSISCHEN ÜBÜNGEN IN MIN.