

The logo features two red right-pointing triangles on the left, followed by the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a red, sans-serif font. The letters 'i' and 'L' are lowercase, while 'M', 'O', 'B', and 'S' are uppercase. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of two overlapping, semi-transparent orange triangles pointing right, all enclosed within a large orange circle. The left and right sides of the circle are filled with a pattern of small orange dots.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

HERZLICH WILLKOMMEN!





Wiederholung Sitzung 5

Gesundheitsziele und Verhaltenspläne

Persönliche Gesundheitsziele

3pw-Regel

Persönliche Ernährungspläne (1. Entwurf)

Thema Sitzung 6: Ernährungspläne –
vorläufige Endfassung



Bericht über die Aufgaben für Zuhause

Wie sind Sie mit Ihren Ernährungsplänen zurecht gekommen?

Wo haben Sie Ihre Planverwirklichung aufbewahrt oder aufgehängt?



3pw-Regel

passend

praktikabel

präzise

wirksam



Aufgaben für Zuhause

Vervollständigen und Umsetzen
der persönlichen Ernährungspläne

Planverwirklichung

3-Tage-Trink-Check

Tages-Check-Ernährung



Aufgabe für Zuhause

3-Tage-Trink-Check ERNÄHRUNG

Sitzung 6-7



	1. Tag Datum: <input type="text"/>						2. Tag Datum: <input type="text"/>						3. Tag Datum: <input type="text"/>					
	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00	06:00-09:00	09:00-12:00	12:00-15:00	15:00-18:00	18:00-21:00	21:00-24:00
Wasser																		
Mineralwasser																		
Saftschorle (1:3)																		
Gemüsesaft																		
Früchtetee																		
Kräutertee																		
Grüner Tee																		
Schwarzer Tee																		
Kaffee																		
Milch (3,5%)																		
Milch (1,5%)																		
Kakao																		
Buttermilch																		
Saft																		
Limonade																		
Light-Getränke																		
Bier																		
Wein																		
Sekt																		
Schnaps																		
Likör																		
SUMME	ml (alk. Getränke)		ml)				ml (alk. Getränke)		ml)				ml (alk. Getränke)		ml)			

Angaben zur Menge (handelsübliche Größen): 1 Wasserglas = 200 ml 1 Tasse = 125 ml 1 Schnapsglas = 20 ml

The logo features two red right-pointing triangles on the left. To their right is the text 'M.O.B.i.L.i.S.' in a sans-serif font. The letters 'M', 'O', 'B', 'L', and 'S' are red, while 'i', 'i', and 'S' are orange. A registered trademark symbol (®) is located at the top right of the 'S'. The background consists of a large white circle with an orange border, and a pattern of orange dots on the left and right sides.

▶▶ M.O.B.i.L.i.S.®

www.mobilis-programm.de