

Gehirngesundheitsprofil (Seite 382)

| Kategorie | Gesund | Grenzwertig | Ungesund | Stärke | Risiko | Beibehalten | Verbessern | Eingreifen | Priorität |
|---------------|--------|-------------|----------|--------|--------|-------------|------------|------------|-----------|
| Schlaf | | | | | | | | | |
| Stress | | | | | | | | | |
| sozial/mental | | | | | | | | | |
| Herz | | | | | | | | | |
| Bewegung | | | | | | | | | |
| Einstellung | | | | | | | | | |
| Gesamt | | | | | | | | | |

Gesamtplan für ein gesundes Gehirn (Seite 382)

| Kategorie | Ziel | Aktion | Schritte | Zieldatum |
|---------------|------|--------|----------|-----------|
| Schlaf | | | | |
| Stress | | | | |
| sozial/mental | | | | |
| Herz | | | | |
| Bewegung | | | | |
| Einstellung | | | | |

