

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7	Meilenstein: Schlafprofil und -plan erstellt							

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14	Meilenstein: Stressprofil und -plan erstellt							

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
15								
16	Meilenstein: Profil und Plan zu sozialer Interaktion und mentaler Stimulation erstellt							
17								
18								
19								
20								
21								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
22								
23	Meilenstein: Profil und Plan zu Herzgesundheit erstellt							
24								
25								
26								
27								
28								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
29								
30	Meilenstein: Bewegungsprofil und -plan erstellt							
31								
32	Meilenstein: Einstellungsprofil und -plan erstellt							
33	Meilenstein: Gehirngesundheitsprofil erstellt							
34	Meilenstein: maßgeschneiderten Gesamtplan für ein gesundes Gehirn erstellt							
35								

# 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an								
		Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
	36									
	37									
	38									
	39									
	40									
	41									
	42									

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
43								
44								
45								
46								
47								
48								
49								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
50								
51								
52								
53								
54								
55								
56								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
57								
58								
59								
60								
61								
62								
63								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
64								
65								
66								
67								
68								
69								
70								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
71								
72								
73								
74								
75								
76								
77								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
78								
79								
80								
81								
82								
83								
84								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
85								
86								
87								
88								
89								
90								
91								

## 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
92								
93								
94								
95								
96								
97								
98								

# 100-Tage-Tagebuch (Seite 389–410)

Notieren Sie täglich eine Sache, gern auch mehrere.		Kreuzen Sie alle betroffenen Kategorien an						
Tag	Entscheidung/Aktion	Schlaf	Stress	Sozial	Mental	Herz	Bewegung	Einstellung
99								
100	Meilenstein: Bewegungsprofil und -plan erstellt							

## Tag 101: Aktualisieren Sie Ihr Gehirngesundheitsprofil (Seite 413)

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