

TAGEBUCH

Wie fühl ich mich?

So, Sie haben jetzt Ihren Laufreflex. Nun wollen Sie mehr? Dann tragen Sie täglich Ihre Biofaktoren ein – die gemessenen und die bewerteten. Sie kommen Ihrem Körper näher. Vom morgendlichen Ruhepuls bis zum Rendezvous mit dem Sandmann. Machen Sie das im zweiten Laufmonat. Aber nur, wenn Sie mehr wollen. Wenn nicht, dürfen Sie auch ganz einfach nur weiterträumen.

	GEMESSENE BIOFAKTOREN			
Tag	gelaufene km	Zeit	Gewicht	Ruhepuls
MO				
DI				
MI				
DO				
FR				
SA				
SO				
Durchschnitt				