

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Montag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Dienstag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Mittwoch, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Donnerstag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Freitag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Samstag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

7-Tage-Regenerationsprotokoll

Sonntag, den _____			
Schlaf			
Schlafzeit (von/bis):		Schlafdauer	
passive Erholung			
Lesen	Dauer:	Fernsehen	Dauer:
Powernapping	Dauer:	Körperpflege	Dauer:
aktive Erholung			
Sport	Dauer:	Spaziergehen	Dauer:
digitale Erholung			
nicht erreichbar sein	Dauer:	bildschirmfreie Zeit	Dauer:
Sonstiges			
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:
Aktivität:	Dauer:	Aktivität:	Dauer:

