

## Kilopurzel's Juli Challenge

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1)																															
2)																															
3)																															
4)																															
5)																															
6)																															
7)																															
8)																															
9)																															
10)																															
Summe																															

- 1) **Sport:** 1 Punkt je 500kcal verbrannt
- 2) **Obst/Gemüse:** 1 Punkt je 200g
- 3) **Trinken:** 1 Punkt, wenn Trinkziel erreicht
- 4) **Entspannung:** 1 Punkt, wenn sich bewusst eine Auszeit genommen wurde
- 5) **Kalorien:** -1 Punkt, wenn Budget überschritten; 1 Punkt wenn unter Kalorienbudget + Aktivkalorien; 2 Punkte wenn unter Kalorienbudget
- 6) **Workout:** 1 Punkt je 30min bewusstes Workout
- 7) **Wiegen:** 1 Punkt bei Abnahmen, -1 Punkt bei Zunahme, 0 Punkte bei nicht gewogen
- 8) **Süßigkeiten:** 1 Punkt bei Verzicht, 0 Punkte bei maximal 50g, -1 Punkt bei mehr als 50g
- 9) **Frisch Kochen:** 1 Punkt bei selbst gekocht, 0 Punkte bei gesunden Fertigessen, -1 Punkt bei ungesundem Fertigessen
- 10) **Persönliches Ziel:**
  - \_\_\_\_\_: -1 Punkt
  - \_\_\_\_\_: 0 Punkte
  - \_\_\_\_\_: 1 Punkt

### Punktespiegel [Schulnoten]:

	1+	1	1-	2+	2	2-	3+	3	3-	4	5	6
Prozent	95%	90%	85%	80%	75%	70%	65%	60%	55%	50%	40%	<40%
Punkte*	383	363	343	322	302	282	262	242	222	202	161	<161
Belohnung:												

\*Das Tagesziel sind 13 Punkte und das Monatsziel somit 403 Punkte bei 31 Tagen.