



**Fastentagebuch**

Glaubersalz-Menge: \_\_\_\_\_ g gemessene Trinkmenge: 1. \_\_\_\_\_ l, 2. \_\_\_\_\_ l, 3. \_\_\_\_\_ l; empfohlene Trinkmenge: \_\_\_\_\_ l

	Trinkmenge was / wieviel	Einlauf wann	Leberwickel wann	Wie fühle ich mich heute?						
1 Mittwoch Yoga 18:00 Uhr										
Donnerstag Glaubersalz 10:00 Uhr Yoga 18:00 Uhr										
3 Freitag Yoga 18:00 Uhr										
4 Samstag 14:00 Uhr Wandern Yoga 18.00 Uhr										
5 Sonntag Yoga 18.00 Uhr										
6 Montag 14:00 Uhr Wandern Yoga 18.00 Uhr										
7 Dienstag Yoga 18.00 Uhr										
8 Mittwoch 10:00 Uhr Fastenende										

Mein Motto für die Fastenzeit:  
(warum faste ich?)