




































5 AM TAG

ESSEN SIE TÄGLICH 2 PORTIONEN OBST UND 3 PORTIONEN GEMÜSE.*
PROTOKOLLIEREN SIE IHRE 5 AM TAG MIT HILFE DES HINTERLEGTEN PDFS.



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Datum: _____

MONTAG					
DIENSTAG					
MITTWOCH					
DONNERSTAG					
FREITAG					
SAMSTAG					
SONNTAG					

*1 Portion großstückiges Obst/ Gemüse: 1 Handvoll, 1 Portion kleinstückiges Obst/ Gemüse: 2 Handvoll