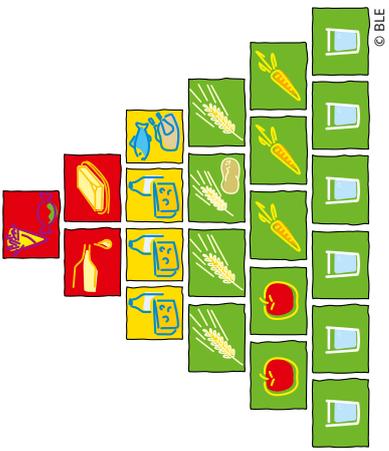


So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

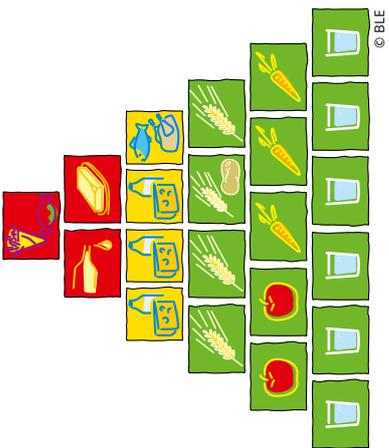
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

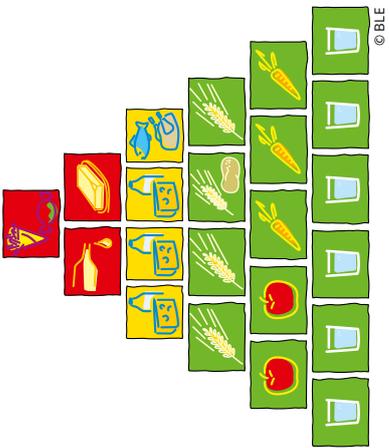
Meine Bewegung:



Mein Essen:

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

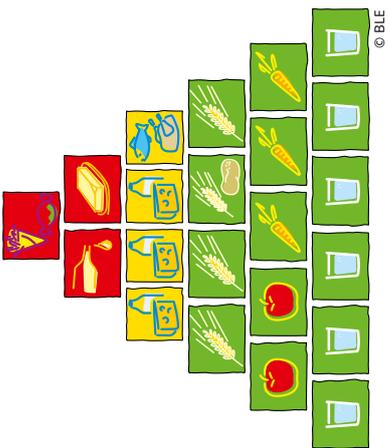
Meine Bewegung:



Mein Essen:

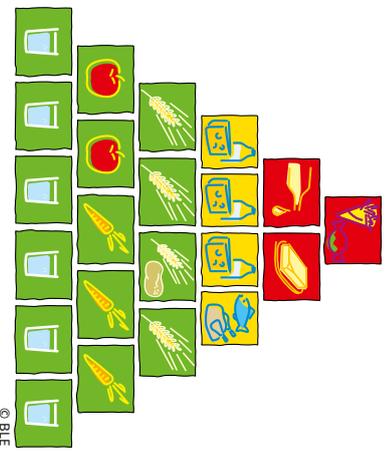
So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Meine Bewegung:



Mein Essen:

Mein Essen:



Meine Bewegung:

vom

bis

Name



Pyramidentagebuch
Essen und Bewegung

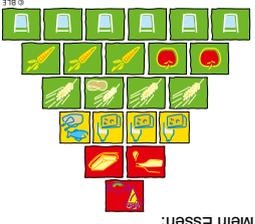
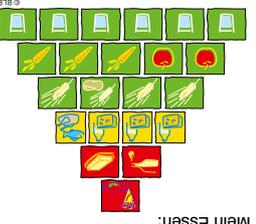
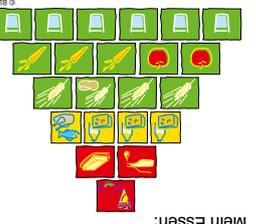
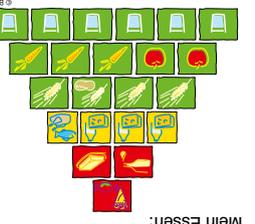
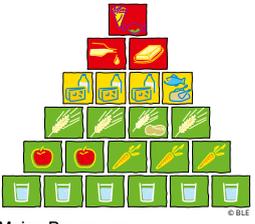
So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

www.bzfe-ernaehrungspyramide.de

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Faltanleitung: Pyramiden-Tagebuch

<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>
<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p> Bundeszentrum für Ernährung</p> <p>Pyramidentagebuch Essen und Bewegung</p> <p>Name _____</p> <p>vom _____ bis _____</p> <p>www.bzfe-Ernaehrungspyramide.de</p>	<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>

Faltanleitung:

- 1 Die weiße Seite des Blattes nach oben legen. Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten, wieder öffnen und Vorderseite nach oben legen.
- 2 Die linke und rechte Seite jeweils bis zur Mitte falten und wieder öffnen.
- 3 Mit der Schere oder einem Cutter einen Schlitz entlang der markierten Linie in der Mitte schneiden.
- 4 Das Papier längs falten, aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinanderstoßen. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz aus vier doppelseitigen DIN-A7-Blättern.
- 5 Diese Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.

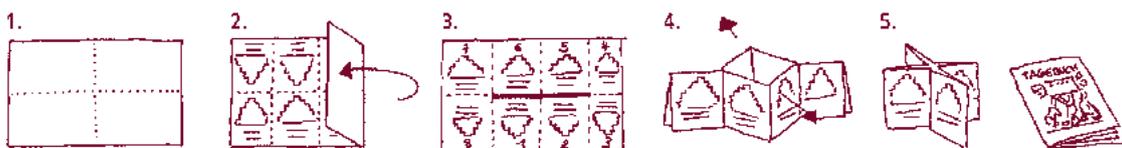


Illustration: Dorothea Tust, Köln

