



Die Regeln für „Igel“ sind ganz einfach, aber trotzdem wiederhole ich sie hier nochmal:

- 1) **Bewegungspunkte** gibt es pro 10 Minuten ununterbrochener körperlicher Aktivität.
- 2) **Gemüsepunkte** gibt es für jede Mahlzeit, in der Sie eine kohlenhydrathaltige Beilage (Brot, Nudeln, Kartoffeln usw.) gegen kohlenhydratarmes Gemüse austauschen.
- 3) **Obstpunkte** gibt es, wenn Sie ein Dessert, eine Knabberlei, einen Snack gegen Obst austauschen.

In der zweiten Phase gibt es einen Punkt Abzug für jede Süßigkeit, Fastfood oder sonstige Knabberlei. Wo Sie den Punkt abziehen dürfen Sie selbst entscheiden. Sie können den verlorenen Punkt nach den Regeln oben aber wieder gut machen.

Wenn Sie in einer Kategorie (Bewegung, Gemüse oder Obst) zwei Wochen hintereinander ihr Wochenziel erreichen wird das nächste Wochenziel für diese Kategorie in der nächsten Woche um 1-2 Punkte erhöht. (Nicht mehr; überfordern sie sich nicht)

Wenn Sie in einer Woche das Wochenziel in einer Kategorie nicht erreichen wird das nächste Wochenziel für diese Kategorie um 1-2 Punkte Reduziert.

Viel Erfolg beim Igel-Informationsformular und nicht vergessen:

Besser Stacheln zeigen als sich einzuigeln!

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Geschafft?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Geschafft?
B									
G									
O									



Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Geschafft?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Geschafft?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	OK?
B									
G									
O									

Wochenstart am: _____

Wochenziele B: _____ G: _____ O: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Total	Geschafft?
B									
G									
O									