

# Energielevel-Tagebuch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aufwachen							
Vormittag							
Nach Mittagessen							
Abend							
Bettzeit							
Tages- Durchschnitt							
Wochen- Durchschnitt							



Sehr niedrig

Niedrig

Ganz ok



Hoch

Sehr hoch

Maximal