BALANCER – JOURNAL

SCHRITTE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

nicole bosse
Zahnärztin & Dentosophin

Dentosophie Start am:

DATUM	TRAGEZEIT AM TAG	5-MIN TRAINING	TRAGEZEIT NACHTS	NOTIZEN
	5 Min		—	
	10 Min		—	
	15 Min		—	
	20 Min		—	
	25 Min		—	
	30 Min		—	
	35 Min		—	
	40 Min		—	
	45 Min		—	
	50 Min		—	
	55 Min		—	
	60 Min		—	
	60 Min		—	
	60 Min		—	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	
	60 Min		Ganze Nacht	

BALANCER – JOURNAL

SCHRITTE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

nicole bosse
Zahnärztin & Dentosophin

Monat:

DATUM	TRAGEZEIT AM TAG		5-MIN TRAINING	TRAGEZEIT NACHTS		NOTIZEN
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	
	☐	60 Min	☐	☐	Ganze Nacht	