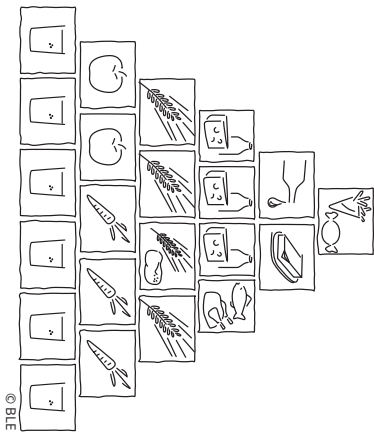
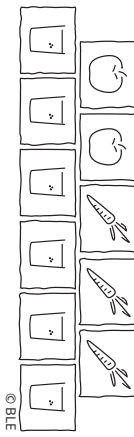


So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Mein Essen:

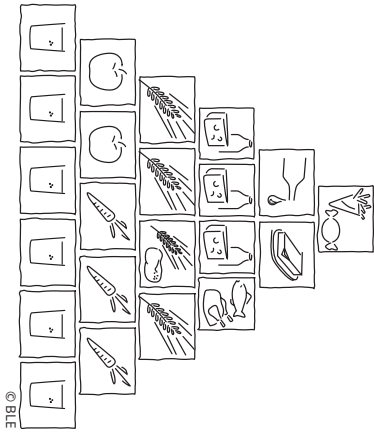


Meine Bewegung:

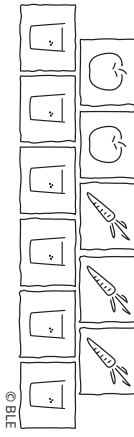


So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Mein Essen:

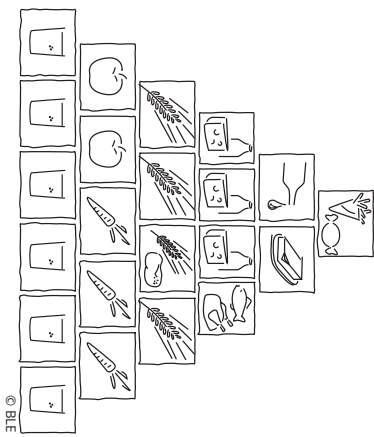


Meine Bewegung:

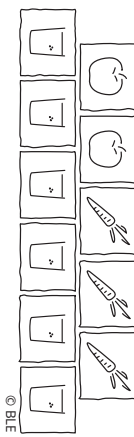


So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Mein Essen:

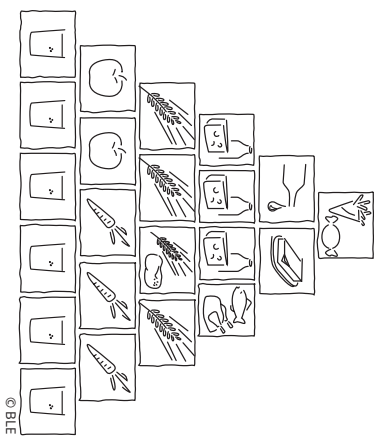


Meine Bewegung:



So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

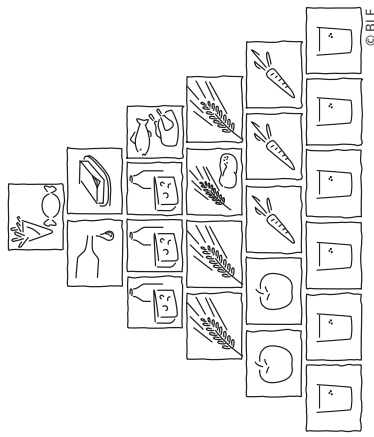
Mein Essen:



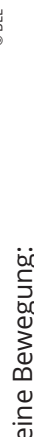
Meine Bewegung:



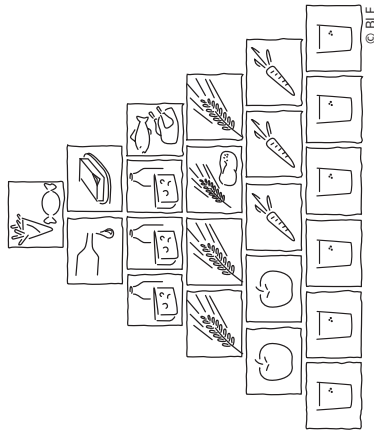
Mein Essen:



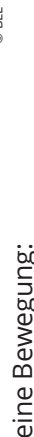
Meine Bewegung:



Mein Essen:



Meine Bewegung:

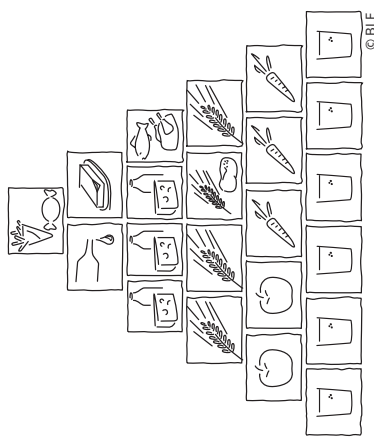


Pyramiden-Tagebuch
Essen und Bewegung

Name _____

vom _____ bis _____

Mein Essen:



Meine Bewegung:



So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

So war mein Tag: ☆☆☆☆☆

Faltanleitung: Pyramiden-Tagebuch

<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <hr/> <hr/> <p>Meine Bewegung:</p> <p>Mein Essen:</p>
<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Pyramiden-Tagebuch Essen und Bewegung</p> <p>Name _____</p> <p>vom _____ bis _____</p>	<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p> <p>Meine Bewegung:</p> <hr/> <hr/> <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.

