

Stay Chewy: Täglicher Wochen-Tracker

STAY CHEWY · live smart

Drucke dir diesen Bogen für die Woche aus und hänge ihn sichtbar auf. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um Bewusstsein. Ein Haken ist ein Signal an dein Gehirn: „Ich übernehme die Kontrolle.“

Woche vom: _____ bis _____

DIE TÄGLICHEN 3 SCHILDE — Routinen

1. Das morgendliche Shaking — Kinetik

Direkt nach dem Aufstehen: 3 Minuten „Ballistic Shaking“ — lockeres Wippen/Federn, Faszien aufwecken, Lymphsystem starten.

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

2. Der Atem-Anker — Pneumatischer Schild

Vor der stressigsten Mahlzeit des Tages: 60 Sekunden tiefe 360°-Bauchatmung. Sympathikus abschalten, Verdauung aktivieren.

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

3. Digitales Detox — Melatonin-Schutz

60 Minuten vor dem Schlafen: kein Smartphone, kein blaues Licht. Das Gehirn runterkühlen.

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

DER ERNÄHRUNGS-AUDIT — Core 1 & Basis

Der Kau-Fokus — Core 1

Hast du bei der heutigen Hauptmahlzeit die ersten 5 Bissen bewusst 30-mal gekaut?

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Der Blutzucker-Hack — Stabilität

Hast du heute Apfelessig-Wasser ODER einen kleinen Rucola-/Bitter-Salat vor der

kohlenhydratreichsten Mahlzeit integriert?

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

Die konstante Basis — Frühstück

Hattest du heute ein eiweiß- und fettreiches Frühstück (z.B. Eier, Nüsse, ungesüßter Joghurt) ohne Zucker-Spike?

- ☐ Mo ☐ Di ☐ Mi ☐ Do ☐ Fr ☐ Sa ☐ So

DIE 30-PFLANZEN-CHALLENGE — Dein Mikrobiom

Zähle am Ende des Tages zusammen, wie viele VERSCHIEDENE Pflanzenarten du gegessen hast. (Gewürze, Kerne, Kaffee, Hafer, Gemüse, Obst). Trage die Zahl ein.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
____ Arten	____ Arten	____ Arten	____ Arten	____ Arten	____ Arten	____ Arten

Wochen-Gesamtziel: 30 erreicht? ☐ JA!

MEINE NOTIZ DES TAGES — Reflexion

Was lief super? Wann kam Stress oder Brain-Fog?
