



Bewegungsprofil / PAL = 24 Stunden

Datum _____

Vorname u. Name	
geb. am	
Gewicht	Größe
..... Std. schlafen	
..... Std. liegen / ruhig sitzen (Couch...)	
..... Std. sitzen und ab und zu aufstehen (Bürojob...)	
..... Std. überwiegend stehend und gehend (Haushalt, spazieren, einkaufen...)	
..... Std. harte körperliche Arbeit, oder Sport	
24	Stunden (die Gesamtsumme aller Tätigkeiten umfasst 24 Std.)