

Mein FINGER-Plan

Schreiben Sie Ihren eigenen FINGER-Plan! Betrachten Sie es als eine „Abmachung“, die Sie mit sich selbst treffen, bei der Sie entscheiden, was zu tun ist, wie oft und wie lange.

Nach einer Weile werden Sie vielleicht etwas Neues hinzufügen oder den Schwierigkeitsgrad erhöhen wollen, um sich weiter herauszufordern. Es wird Ihrer Gehirngesundheit gut tun, unabhängig vom Schwierigkeitsgrad. Und denken Sie daran, klein anzufangen! Es ist besser, einen kleinen Schritt zu machen, der Früchte trägt, als gar keinen Schritt zu machen.



Gesunde Ernährung

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____/____/____ Enddatum: ____/____/____



Bewegung

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____/____/____ Enddatum: ____/____/____



Gedächtnistraining

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____/____/____ Enddatum: ____/____/____



Soziale Aktivitäten

Zu erledigen: _____

Wie oft: _____

Startdatum: ____/____/____ Enddatum: ____/____/____



Kardiovaskuläre Risikofaktoren

Blutdruck prüfen: ☐ Datum: ____/____/____

Blutcholesterin prüfen: ☐ Datum: ____/____/____

Blutzucker prüfen: ☐ Datum: ____/____/____

