

# Mein Flippino-Kalender

Gesund essen und trinken – mit Flippino

Erstellt am \_\_\_\_\_

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Größe (cm) \_\_\_\_\_

Gewicht (kg) \_\_\_\_\_

tägl. Energiebedarf \_\_\_\_\_

### Viele, viele grüne Flippinos – hier können Sie sie sammeln!

Aus der Flippino-Broschüre kennen Sie schon Ihren individuellen Energiebedarf und wissen, wie viele Flippinos Ihnen jeden Tag zur Verfügung stehen.

Gerne berechnen wir für Sie Ihren Energiebedarf oder Sie berechnen ihn selbst: [www.netdokter.de/Service/Test+Quiz/Energiebedarfs-Rechner](http://www.netdokter.de/Service/Test+Quiz/Energiebedarfs-Rechner).

Sie können Ihre Flippinos für Lebensmittel nutzen, aber auch durch Bewegung „verdienen“. Streichen Sie jeden Tag Ihre grünen und roten Flippinos mit einem

Kreuz durch. Zur Berechnung der „Anzahl grüne Flippinos“ zählen Sie die grünen Essen/Trinken-Flippinos zusammen und ziehen die „verdienten“ grünen Sport-Flippinos ab. Zur Berechnung der „Anzahl rote Flippinos“ zählen Sie die roten Essen/Trinken-Flippinos zusammen. Zählen Sie nun die „Anzahl grüne Flippinos“ und „Anzahl rote Flippinos“ zusammen – und schon haben Sie Ihr Tagesergebnis. Essen und trinken Sie am besten nur „grüne Flippinos“!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg!

Datum	Grüne Essen/Trinken-Flippinos <small>(kcal-Aufnahme) 1 Flippino = 100 kcal</small>	Grüne Sport-Flippinos	Anzahl grüne Flippinos	Rote Essen/Trinken-Flippinos <small>(kcal-Aufnahme) 1 Flippino = 100 kcal</small>	Anzahl rote Flippinos	= Mein Flippino-Tagesergebnis/ Energiebilanz <small>(Ziel: Deckung des individuellen Energiebedarfs durch grüne Flippinos)</small>
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=
			=		+	=

F 7304 - 04/16

