

Wann bist du am leistungsfähigsten?

Wann hast du wie viel Energie über den Tag? Wo sind deine Tageshochs und Tagestiefs?

| Vormittag | | | Nachmittag | | |
|-----------|--|--|------------|--|--|
| 0:00 | | | 12:00 | | |
| 1:00 | | | 13:00 | | |
| 2:00 | | | 14:00 | | |
| 3:00 | | | 15:00 | | |
| 4:00 | | | 16:00 | | |
| 5:00 | | | 17:00 | | |
| 6:00 | | | 18:00 | | |
| 7:00 | | | 19:00 | | |
| 8:00 | | | 20:00 | | |
| 9:00 | | | 21:00 | | |
| 10:00 | | | 22:00 | | |
| 11:00 | | | 23:00 | | |