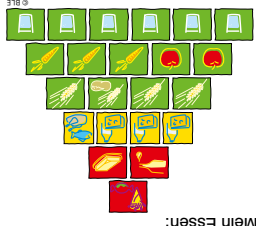




Faltanleitung: Pyramiden-Tagebuch

<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>	<p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Meine Bewegung:</p>  <p>Mein Essen:</p>
<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	 <p>Bundeszentrum für Ernährung</p> <p>Pyramidentagebuch Essen und Bewegung</p> <p>_____</p> <p>Name</p> <p>_____</p> <p>vom _____ bis _____</p> <p>www.bzfe-ernaehrungspyramide.de</p>	<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>	<p>Mein Essen:</p>  <p>Meine Bewegung:</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>So war mein Tag: ☆☆☆☆☆</p>

Faltanleitung:

- 1** Die weiße Seite des Blattes nach oben legen. Papier in der Mitte einmal quer und einmal längs falten, wieder öffnen und Vorderseite nach oben legen.
- 2** Die linke und rechte Seite jeweils bis zur Mitte falten und wieder öffnen.
- 3** Mit der Schere oder einem Cutter einen Schlitz entlang der markierten Linie in der Mitte schneiden.
- 4** Das Papier längs falten, aufstellen und von beiden Seiten in Pfeilrichtung so weit zusammendrücken, bis die Seiten aneinanderstoßen. Von oben gesehen entsteht ein Kreuz aus vier doppelseitigen DIN-A7-Blättern.
- 5** Diese Blätter nun so zu einem Büchlein knicken, dass der Titel oben liegt.



Illustration: Dorothea Tust, Köln

