

**BACK TO BASICS
CHECKLISTE VON:**

Deine Back to Basic Checkliste



🍏 Basic Nutrition

- ☐ Proteinquelle bei jeder Mahlzeit (Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte wie Feta, Mozzarella, Tofu, Tempeh)
- ☐ 2–3 Portionen Gemüse
- ☐ 1–2 Portionen Obst (optional)
- ☐ 1,5–2 Liter Wasser
- ☐ Mahlzeiten bewusst und möglichst ohne Ablenkung genießen

🧘 Basic Movement

- ☐ Alltagsbewegung erhöhen (Treppen, Wege zu Fuß, streiche Rolltreppe und Aufzug!)
- ☐ 10–30 Minuten Gehen / Laufen (10 min. schnelles gehen = 1200–1400 Schritte)
- ☐ Springen / Hüpfen
- ☐ Heben & Tragen (Einkäufe, Lasten)
- ☐ Mini-Krafttraining (zB nach jedem Toilettengang 3 tiefe Kniebeugen)
- ☐ Zeit in der Natur (zB morgens und abends den Blick Richtung Sonne, natürlich ohne die Augen zu schädigen!)

🧠 Basic Psychology

- ☐ Growth Mindset üben („ich kann das NOCH nicht, und ich bin in der Lage alles zu lernen was ich will“)
- ☐ Soziale Kontakte pflegen
- ☐ Entspannungszeit (Atmung, Meditation, Natur)
- ☐ Dankbarkeit (3 Dinge notieren)
- ☐ Digital Detox in der Früh und am Abend

🌙 Basic Sleep

- ☐ Fester Schlafrhythmus (aufstehen und zu Bett gehen zu ähnlichen Zeiten)
- ☐ Morgens Licht, abends Dunkelheit
- ☐ 1h vor Schlaf keine Bildschirme, besser ein paar Seiten lesen
- ☐ Schlafumgebung kühl, dunkel, ruhig
- ☐ Abendroutine (lesen, atmen, Tagebuch, Füße eincremen, Akkupressurmatte...)

✨ Reflexion des Tages

Heute umgesetzt: _____ von 21 Basics

Mit hat gut getan: _____



Es sind nicht die Details, die dein Leben verändern, sondern die Basics. Wenn du sie täglich lebst.

Kopiere dir die Liste so oft du magst und hake jeden Tag ab, was du umgesetzt hast!

Willst du sie um etwas ergänzen, dass dir wichtig ist? Mach das gerne! Ich finde es super, wenn du eigene Ideen entwickelst. Denk daran: Keep it simple lautet die Devise.

♥ Basic _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

♥ Basic _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

♥ Basic _____

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Länger. Besser. Leben. Step by Step zu gesunden Gewohnheiten!



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: September 2025

Version 1

©2025 Birgit Barilits

