

Energiemanagement

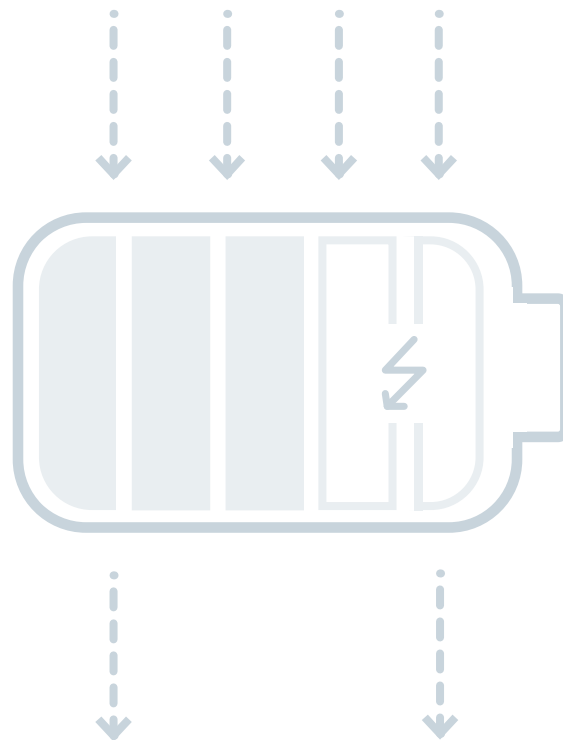
Schlaf

Ernährung

Körperliche Erholung

Mentale Erholung

.....			
.....			
.....			
.....			



Körperliche Belastung

Mentale Belastung

.....	
.....	
.....	
.....	