

Healthy Habits

Dein täglicher Check

Woche 1
01. – 07.
Februar
2021

MONTAG
01.02.



Trinke 1 Glas heißes Wasser mit Zitrone

i Energie für Körper & Geist



DIENSTAG
02.02.

Schlafe 8 Stunden heute Nacht

i Starte erholsam in deinen Tag

MITTWOCH
03.02.



Koche heute saisonal

i Nachhaltig & bewusst



DONNERSTAG
04.02.

Strecke dich für 10 Minuten

i Beuge aktiv Verspannungen vor

FREITAG
05.02.



Sortiere 1 Teil aus

i Loslassen tut gut



SAMSTAG
06.02.

Lese 4 Seiten eines Buches

i Reise in eine andere Welt

SONNTAG
07.02.



Mache dir ein gesundes Frühstück

i Tue dir & deinem Körper etwas Gutes