

Healthy Habits

Dein täglicher Check

Woche 2
08. – 14.
Februar
2021

MONTAG
08.02.



Nimm' die Treppe anstelle des Fahrstuhls

i FIT durch den Tag

MITTWOCH
10.02.



Verzichte bewusst auf Zucker

i Für mehr Gesundheit, Energie & reine Haut

FREITAG
12.02.



Meditiere für 10 Minuten*

i Für mehr Fokus & Entspannung – Nutze hierzu gerne unsere Audio-Meditation

SONNTAG
14.02.



Rufe einen Herzensmenschen an

i Ein Gespräch tut der Seele gut

DIENSTAG
09.02.



Trinke direkt nach dem Aufstehen ein großes Glas Wasser

i Bringt den Körper in Schwung

DONNERSTAG
11.02.



Zünde eine Kerze an

i Sorge für den Wohlfühl-Faktor

SAMSTAG
13.02.



Mache jemandem ein Kompliment

i Gutes tun bewirkt Zufriedenheit