

# Healthy Habits

## Dein täglicher Check

Woche 4  
22.– 28.  
Februar  
2021

**MONTAG**  
22.02.



**Gehe raus für einen Spaziergang**

**i** Frische Luft belebt Körper & Geist

**MITTWOCH**  
24.02.



**Trinke 7 Gläser Wasser**

**i** Wasser klärt unseren Körper

**FREITAG**  
26.02.



**Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist**

**i** Bewirkt Positivität & Optimismus

**SONNTAG**  
28.02.



**Schreibe deine Ziele auf**

**i** Sei motiviert für die Zukunft - Erfahre auf dem Blog, wie du deine gesetzten Ziele auch erreichst.

**DIENSTAG**  
23.02.



**Tanze zu deinem Lieblingslied**

**i** Das hebt die Stimmung

**DONNERSTAG**  
25.02.



**Schreibe jemandem eine nette Nachricht**

**i** Freundlichkeit zahlt sich aus

**SAMSTAG**  
27.02.



**Nimm' eine heiße Dusche**

**i** Entspannt die Muskeln und klärt die Haut