

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

DIENSTAG
23.02.



Tanze zu deinem Lieblingslied

i Das hebt die Stimmung

MITTWOCH
24.02.



Trinke 7 Gläser Wasser

i Wasser klärt unseren Körper

DONNERSTAG
25.02.



Schreibe jemandem eine nette Nachricht

i Freundlichkeit zahlt sich aus

FREITAG
26.02.



Notiere 3 Dinge, für die du dankbar bist

i Bewirkt Positivität & Optimismus

SAMSTAG
27.02.



Nimm' eine heiße Dusche

i Entspannt die Muskeln und klärt die Haut

SONNTAG
28.02.



Schreibe deine Ziele auf

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