

MINI-CHALLENGE

Setzen Sie jeden Tag eine Mini-Challenge um. Ist die Aufgabe erledigt, haken Sie diese ab. ✓
 So können Sie täglich einen kleinen Erfolg feiern. 31 Aufgaben für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden – damit Sie jeden Monat aufs Neue starten können.

■ Bewegung
 ■ Essen und Trinken
 ■ Lebensgewohnheiten
 ■ Achtsamkeit und Freude

○
2 LITER WASSER
TRINKEN

○
TREPPE STATT
LIFT BENUTZEN

○
5 PORTIONEN
GEMÜSE ESSEN

○
HANDYFREIEN
ABEND
VERBRINGEN

○
EINE GUTE TAT
VOLLBRINGEN

○
SPAZIEREN GEHEN

○
1 FRUCHT MEHR
ALS SONST ESSEN

○
3 SEITEN IN
EINEM BUCH
LESEN

○
AUFSCHREIBEN,
WOFÜR MAN
DANKBAR IST

○
ZEIT IN
DER NATUR
VERBRINGEN

○
KEINEN ALKOHOL
TRINKEN

○
1 STUNDE
FRÜHER ALS
ÜBLICH SCHLAFEN
GEHEN

○
ETWAS
UNTERNEHMEN,
DAS SPASS MACHT

○
10'000 SCHRITTE
GEHEN

○
KEINE SNACKS
ZWISCHENDURCH
ESSEN

○
EINEN SCHRANK
AUFRÄUMEN

○
KEINE
SCHIMPFWÖRTER
BENUTZEN

○
1 MINUTE
PLANKEN

○
JEDEN BISSEN
30-MAL KAUEN

○
EIN SUDOKU
LÖSEN

○
JEMANDEM EIN
KOMPLIMENT
MACHEN

○
10 LIEGESTÜTZE
MACHEN

○
AUF KOFFEIN
VERZICHTEN

○
NUR EINMAL
AM TAG SOZIALE
MEDIEN (HECKEN)

○
NEGATIVE
GEDANKEN
DURCH POSITIVE
ERSETZEN

○
DEHNÜBUNGEN
MACHEN

○
MITTAGSMENÜ
VON ZU HAUSE
MITNEHMEN STATT
EINKAUFEN

○
FRISCHE
BLUMEN
ZU HAUSE
AUFSTELLEN

○
SICH SELBST ETWAS
GUTES TUN

○
KÜCHENVORRÄTE
AUFBRAUCHEN

○
KALT DUSCHEN