

# GESUNDHEITS-CHALLENGE



## FLÜSSIGKEIT

- täglich mindestens 1,5 l Wasser
- Fruchtsäfte und Softdrinks reduzieren

## ERNÄHRUNG

- Fast Food, Snacks & Süßigkeiten reduzieren
- 5 Portionen Obst & Gemüse täglich
- selber kochen
- regionale & saisonale Lebensmittel

## BEWEGUNG

- täglich mind. 15 min Bewegung, zB Treppensteigen, Spaziergänge
- 2 - 3 x pro Woche Sport

## ME-TIME

- jeden Morgen mind. 5 min Zeit für dich
- ausreichend Ruhe und Schlaf
- Zeit fürs Wohlbefinden: Wellnessabende, Lesen, Meditation

Woche 1

Woche 2

Woche 3

Woche 4

Notizen:

Notizen:

Notizen:

Notizen: