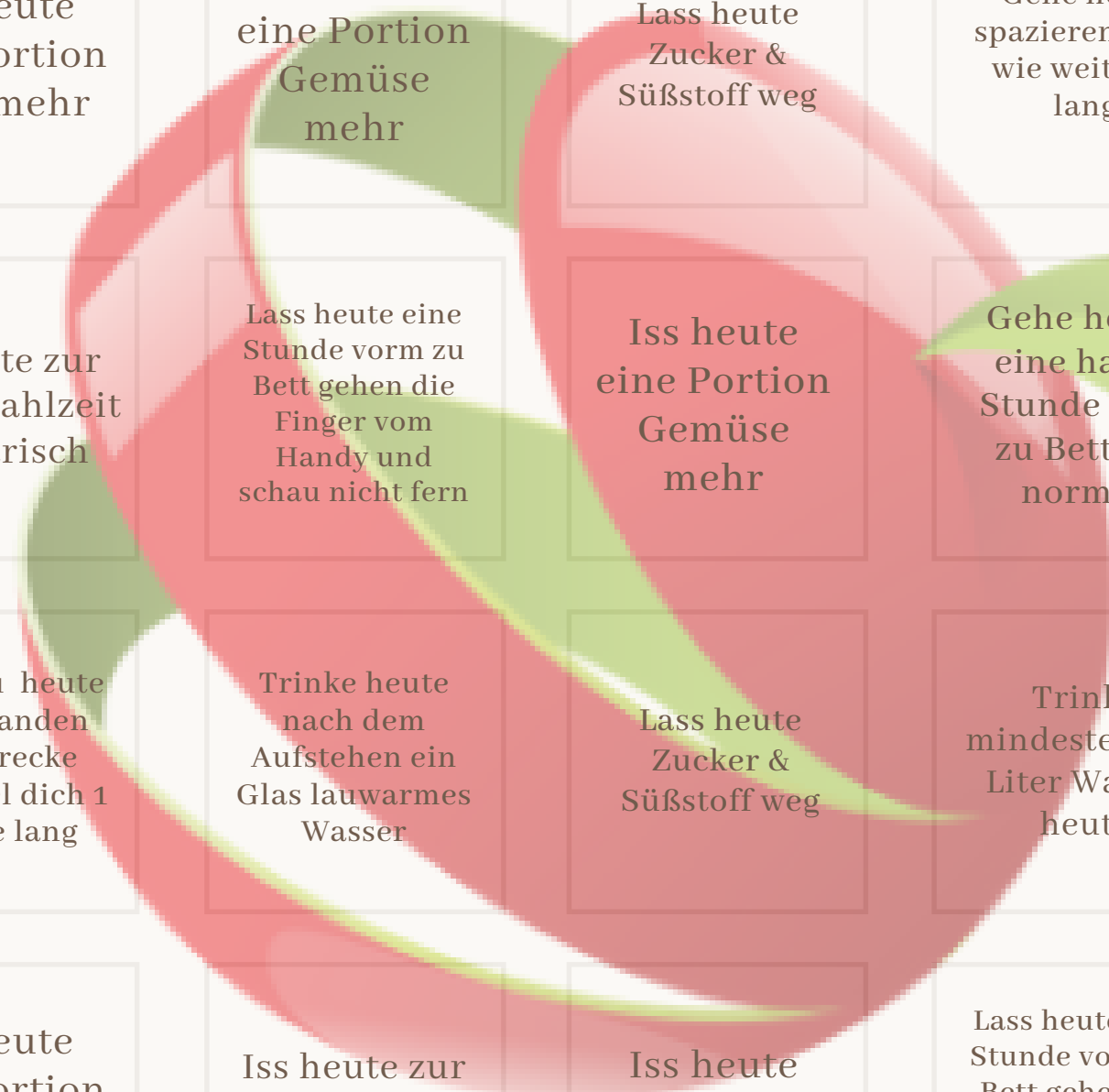


30 TAGE

HEALTH-CHALLENGE



Gehe heute spazieren. Egal wie weit und lang	Trinke heute nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser	Lass heute eine Stunde vorm zu Bett gehen die Finger vom Handy und schau nicht fern	Wenn du heute aufgestanden bist, strecke und räkel dich 1 Minute lang	Gehe heute eine halbe Stunde eher zu Bett als normal
Iss heute eine Portion Obst mehr	Iss heute eine Portion Gemüse mehr	Lass heute Zucker & Süßstoff weg	Gehe heute spazieren. Egal wie weit und lang	Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser heute
Iss heute zur Hauptmahlzeit vegetarisch	Lass heute eine Stunde vorm zu Bett gehen die Finger vom Handy und schau nicht fern	Iss heute eine Portion Gemüse mehr	Gehe heute eine halbe Stunde eher zu Bett als normal	Iss heute eine Portion Obst mehr
Wenn du heute aufgestanden bist, strecke und räkel dich 1 Minute lang	Trinke heute nach dem Aufstehen ein Glas lauwarmes Wasser	Lass heute Zucker & Süßstoff weg	Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser heute	Gehe heute spazieren. Egal wie weit und lang
Iss heute eine Portion Gemüse mehr	Iss heute zur Hauptmahlzeit vegetarisch	Iss heute eine Portion Obst mehr	Lass heute eine Stunde vorm zu Bett gehen die Finger vom Handy und schau nicht fern	Gehe heute eine halbe Stunde eher zu Bett als normal
Lass heute Zucker & Süßstoff weg	Iss heute eine Portion Obst mehr	Iss heute eine Portion Gemüse mehr	Trinke mindestens 2,5 Liter Wasser heute	Gehe heute spazieren. Egal wie weit und lang

Fühle Dich besser und gesünder mit Jacky von der Ernährungsberatung Nordwest! Fordere Dich heraus und katapultiere Deine Gesundheit nach vorn! Weitere Infos unter:

www.ernaehrungsberatung-nordwest.de und unter
04952 - 808 507