

ROUTINEN 

NOTIERE DIR HIER VERSCHIEDENE ROUTINEN, DIE DU AUSPROBIEREN MÖCHTEST.



morgens

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER



mittags

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER



abends

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER

ROUTINEN 



morgens

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER



mittags

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER



abends

ROUTINE

ABLAUF

SO FÜHLE ICH MICH NACHHER
