

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

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |