



FEEL GOOD CHALLENGE

Summer Edition



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

Tägliche Aufgaben

1 Erfasse deine Ziele	2 Full Body Workout	3 Auberginen Mini Pizza	4 Fat Burning HIIT Workout	5 Pack die Laufschuhe aus	6 Don't snooze	7 Die extra Portion Obst & Gemüse
8 Zucchini Cordon Bleu	9 Daily Stretch	10 Erdbeer Tiramisu	11 Full Body Workout 2.0	12 Die besten low-calorie Alternativen	13 Honigkarotten	14 Detox Sunday - Clean your fridge
15 Kalter Linsensalat	16 Leg & Booty Workout	17 Frühstücks-Cups	18 Abs Workout	19 Die Grill Saison ist eröffnet!	20 High Protein Nachos	21 Meal Prep - die perfekte Woche
22 Gefülltes Reispapier	23 Arms & Back Workout	24 Chilled Oatmeal	25 Lass dich von uns inspirieren	26 So einfach ist gesund snacken	27 Ratatouille	28 Detox Sunday - Yoga Flow
29 Kichererbsen Snack	30 Zeit, Revue passieren zu lassen					

- 2 L WASSER TRINKEN
- 7000 SCHRITTE GEHEN
- 3 GESUNDE MAHLZEITEN PRO TAG
- KEINEN ALKOHOL TRINKEN
- MINDESTENS 7H SCHLAFEN

Notizen