

Woche



Morgens



Mittags



Nachmittags



Abends



BONUS

Bonus

Meine HEALTHY HABITS



Wir sind
das, was wir
wiederholt
tun.

Erfolg ist
daher keine
Handlung,
sondern eine
Gewohnheit.

—

Aristoteles

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Sagittamed[®]

Healthy Habits Vorschläge

Suche dir jeweils eine gesunde Gewohnheit für jeden Tagesabschnitt aus, die du in deinen Alltag integrieren möchtest. Du kannst dir alternativ auch selbst welche ausdenken. Trage diese in dein Healthy Habits Journal oben ein und hänge es an einen gut sichtbaren Platz. Nun kannst du jeden Tag abhaken und kontrollieren, ob und wie die Healthy Habits in deinem Leben Einzug halten.

Morgens

Spaziergang

Ingwertee trinken

Treppe statt Aufzug

Frisches Obst oder
Orangensaft zum
Frühstück

Gesunde Hautpflege
ohne Plastikabfall
verwenden

Mittags

Konzentriere dich auf
dein Essen ohne etwas
nebenbei zu tun

Gesünder ernähren:
heute kein Junkfood

Selbst kochen mit
frischen Zutaten

Nicht im Stehen essen
Strecken und dehnen

Nachmittags

Nein sagen, wenn du
etwas nicht tun willst

Nur eine Aufgabe auf
einmal angehen

Ein zusätzliches Glas
Wasser trinken

Komplimente verteilen,
gibt allen Beteiligten ein
gutes Gefühl

Unangenehme Aufgaben
angehen

Abends

Sport treiben (1x die
Woche)

Freund oder Freundin
anrufen (1x die Woche)

An drei Sachen denken,
für die du dankbar bist

Eine Stunde ohne
Smartphone und
Fernseher

Keine ungesunden
Snacks und Süßigkeiten

Bonus (zusätzlich)

Salat zu jedem Essen

Öfter Lächeln

Eine neue Fähigkeit
lernen: stricken, häkeln,
Sportart

Ein Buch lesen

Aufschreiben, was
heute gut gelaufen ist