



Deine tägliche Routine

ONE DAY OR DAY ONE. YOU DECIDE.

- 5 Minuten frische Luft schnappen
- 20 Minuten spazieren gehen
- 1 Ingwer Shot trinken
- 2 Portionen Gemüse essen
- 8 Stunden Schlaf

Schreibe hier auf, was du heute noch erledigen willst, um deinen gesunden Lebensstil zu unterstützen:

- _____
- _____
- _____

The best way to do it is

TO DO IT!



 **KLOSTER
KITCHEN**

DAS ORIGINAL
MIT DEN
INGWERSTÜCKCHEN