



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
- 10 Minuten meditieren
- 20 Seiten lesen

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