



Deine tägliche Routine

ONE DAY OR DAY ONE. YOU DECIDE.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 5 Minuten frische Luft schnappen | <input type="checkbox"/> 20 Minuten spazieren gehen |
| <input type="checkbox"/> 2 Portionen Gemüse essen | <input type="checkbox"/> Setz dir Ziele für den nächsten Tag |
| <input type="checkbox"/> 1 Ingwer Shot trinken | <input type="checkbox"/> 8 Stunden Schlaf |
| <input type="checkbox"/> 20 Seiten lesen | <input type="checkbox"/> 10 Minuten meditieren |
| <input type="checkbox"/> Schreibe eine Liste, wofür du heute dankbar bist | |
| <input type="checkbox"/> Mach etwas Kreatives z. B. zeichnen oder malen | |

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

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

The best way to do it is

TO DO IT!



 **KLOSTER
KITCHEN**

DAS ORIGINAL
MIT DEN
INGWERSTÜCKCHEN