

30 Tage Matcha Detox Challenge

Entdecke was gesunde Ernährung, Fitness, reichlich Wasser und täglicher Matcha in nur 30 Tagen für deinen Körper tun kann...

1 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	2 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	3 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	4 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	5 <i>Super start!</i> <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood
6 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	7 <i>Cheat Day</i> <input type="checkbox"/> Netflix <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Matcha Waffeln oder Pancakes	8 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	9 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	10 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood
11 <i>Weiter so!</i> <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	12 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	13 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	14 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	15 <i>Cheat Day</i> <input type="checkbox"/> Netflix <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Matcha Cookies
16 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	17 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	18 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	19 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	20 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood
21 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	22 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	23 <i>Cheat Day</i> <input type="checkbox"/> Netflix <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Matcha Lava Cake	24 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	25 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood
26 <i>Fast fertig!</i> <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	27 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	28 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	29 <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood	30 <i>Geschafft!</i> <input type="checkbox"/> Matcha <input type="checkbox"/> 2L Wasser <input type="checkbox"/> Fitness <input type="checkbox"/> Kein Junkfood

Wieso an der Challenge mitmachen?

1. Matcha

Dieses Superfood hat viele Vorteile: Hoher Antioxidantien-Gehalt, lang anhaltende Energie, verbesserte Konzentration, Vitamine & Mineralien und ausserdem ist ein Matcha Latte einfach lecker.

2. Wasser

Wasser ist wichtig für unseren Körper, aber die meisten Menschen trinken nicht genügend davon. Wir empfehlen mindestens 2L Wasser, unabhängig was wir mit der Nahrung an Flüssigkeit schon aufnehmen. Diese Challenge wird dich dazu anregen.

3. Fitness

Bereits 30 min tägliche Bewegung kann deiner Gesundheit enorm gut tun. Von der Verbesserung der Lebenserwartung und des Herzkreislaufes, bis hin zur Hilfe bei Depressionen & Angstzuständen.

Man muss auch nicht ins Fitnessstudio gehen. Wir empfehlen Spaziergänge an der frischen Luft, Zuhause tanzen (Zumba auf Youtube), Joggen, Yoga, Velofahren, und sogar Putzen (ja, das zählt).

4. Kein Junkfood

Junkfood ist genau das: Junk. Viel Zucker, viel Salz, viele ungesättigte Fettsäuren und Transfette, abgesehen von der bewiesenen Risikoerhöhung zahlreicher Krankheiten.

5. BONUS: Ein kleines Geschenk

Schick uns ein Selfie von dir mit deiner Dose und die abgeschlossene Challenge und wir senden dir einen CHF 10.- MatchaLand Gutschein.

Teile deine #MatchaLandChallenge

 @TeamMatchaLand

Challenge wiederholen?

matchaland.ch/challenge