



# NEWTRITION CHALLENGE

Mehr Performance im neuen Jahr - reflektiere dich & gestalte deine Ernährung neu

**01 SUGAR FREE**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> zuckerfrei ernährt <input type="checkbox"/> trainiert
Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> 5 Portionen Obst & Gemüse gegessen <input type="checkbox"/> trainiert
Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊

**02 EAT THE RAINBOW**

**03 VEGGIE WEEK**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> vegetarisch/vegan ernährt <input type="checkbox"/> trainiert
Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert	<input type="checkbox"/> Mahlzeiten vorbereitet <input type="checkbox"/> trainiert
Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊	Wie fühlst du dich? ☹️ 😐 😊

**04 MEAL PREP**