

10 TAGE

STOFFWECHSEL-CHALLENGE

Kreuze nach jedem erfolgreichen Tag das Kästchen ab.

TAG 1 Eliminiere alle Lebensmittel, die deinem Stoffwechsel im Alltag schaden	TAG 2 Snacke während der Challenge nicht	TAG 3 Integriere gesunde Fette
TAG 4 Mindestens 1,5l trinken	TAG 5 Integriere frisches Gemüse und Obst Nutze Kräuter	TAG 6 Starte den Tag mit einem Bulletproof Coffee
TAG 7 Kreiere eine Abendroutine	TAG 8 Mache eine kleine Atemübung oder Meditation	TAG 9/10 Bewege dich für 15min Kalt duschen für mind.30s