



# Checkliste

## für Ihre Feel Good Week

Hier abhaken



Tag 1

**Stressfreier Startschuss**

☑ Tagesaufgabe  
**Ein entspannendes  
Bad nehmen**



Tag 2

**Wasserhaushalt auffüllen**

☑ Tagesaufgabe  
**1,5 Liter Wasser trinken**



Tag 3

**Sport für gute Laune**

☑ Tagesaufgabe  
**5 effektive Sport-  
übungen**



Tag 4

**Kopf entrümpeln =  
Kopf frei**

☑ Tagesaufgabe  
**20 Minuten Kopf frei**



Tag 5

**Gesunde Ernährung leicht  
gemacht**

☑ Tagesaufgabe  
**Gesund kochen**



Tag 6

**Raus in die Natur**

☑ Tagesaufgabe  
**30 Minuten  
Spaziergehen**



Tag 7

**Motivation – das nächste  
Abenteuer wartet**

☑ Tagesaufgabe  
**Neues Ziel setzen**