



# 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