**Die Woche, Gewohnheiten**

|  |  |
| --- | --- |
| **LEBENSSTIL** |  |
| mind. 2 bis 3 Tage pro Woche ohne Alkohol |  |
| mind. 2 bis 3 Tage pro Woche ohne Zucker |  |
| 3 Tage pro Woche ohne Fleisch |  |
| Transfette reduzieren, besser streichen (Fastfood!) |  |
| 1-2 Tage pro Woche basische Küche, Entschlackung |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Zeitfresser eliminieren (unnötige TV-Sendungen, eigentlich uninteressante Magazine …) |  |
| Auf einer guten Matratze schlafen |  |
| … |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **KÖRPER** |  |
| 3x wöchentlich > 1h Sport (insgesamt also mehr als 3 Stunden schwitzen) |  |
| Augenmerk I: Ausdauer |  |
| Augenmerk II: Kraft |  |
| Augenmerk III. Balance |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Mehrmals Kneippen oder Wechselduschen |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 1x wöchentlich die Haut (Gesicht) peelen, anschließend gute Creme verwenden |  |

|  |  |
| --- | --- |
| … |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **KOPF** |  |
| Ich bestimme selbst, wer oder was mich ärgert! |  |
| Viele Stunden in netter Gesellschaft verbringen |  |
| Geistig Anregendes suchen und genießen (Bücher, Diskussionen, Theater …) |  |
| … |  |