

Die GOOD. Familien- Challenge

Fünf Bewegungen geschafft? Setz ein Häkchen in
deine Zeile, unter diesen Tag.

Ideen: Aufstehen in der Werbepause, Zehenstand beim Zähneputzen,
Kniebeugen, während das Wasser kocht, ein Lied lang tanzen.



Name	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Die meisten Häkchen? Du suchst das Sonntagsessen aus!



**Glukosebewusst essen, jeden Tag ein bisschen besser: das
Buch GOOD.21.**

Scannen und das Buch ansehen

**Alle Bewegungen, mit Timer: [your-good-life.de/goodbewegt-
zuhause](https://your-good-life.de/goodbewegt-zuhause)**

