

Meine GOOD. Woche

Fünf Bewegungen am Tag. Ein Häkchen pro Bewegung.

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



	1	2	3	4	5
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Schaffe ich 5 Tage mit fünf Häkchen, belohne ich mich mit:

.....



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

