



## Dein Wochenplan

Kalenderwoche: \_\_\_\_\_

	Beispiel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>EAT</b>	F: Süßes Rührei M: Thunfischsalat A: Hähnchen-Curry							
<b>MOVE</b>	1 Stunde Yoga							
<b>SLEEP</b>	Zu Bett: 22:00							
<b>FEEL</b>	Roman lesen							
<b>PLUS</b>	Kalt duschen							
Einkaufen	x							



### Plane deine Woche im Voraus

Plane dir jeden Tag genug Zeit für die Essensvorbereitung, Bewegung, Schlaf und Entspannung ein. Und überlege wann du einkaufen gehen willst. So stellst du sicher, dass du während der Woche nicht in Hektik verfallst und deine Challenge fühlt sich gleich viel entspannter an.