PALEO 360 CHALLENGE

MOVE

tägl. 15 min. intensives Workout o. 30 min. lockere Bewegung

EAT

100% nach den Paleo-Regeln essen

SLEEP

pro Nacht mehr als 7,5 Std. Zeit zum Schlafen

PLUS

deine zusätzliche Herausforderung der Wahl

FEEL

mindestens 1 Std. „Quality Time“ pro Tag

DIE PALEO 360° LIFESTYLE CHALLENGE:
WIR FORDERN DICH HERAUS

WENIGER ALLERGIEN • BESSERE HAUT • BESSERE VERDAUUNG • GESTEIGERTE ENERGIE & FITNESS • AUSGEGLICHENER HORMONHAUSHALT • FETTREDUKTION & MUSKELAUFBAU • BESSERER SCHLAF

EAT REAL FOOD. **MOVE** NATURALLY. **SLEEP** TO RECOVER. **FEEL** YOUR INSTINCTS.

INFOS UND REGELN AUF: PALEO360.DE