

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

FAUSTFORMEL System



Faustformel Frischluft-Challenge Herbst

Gehe jeden Tag mind. 20 Minuten an die frische Luft!

- ✓ hebt deinen Serotoninspiegel und bringt gute Laune!
- ✓ hilft deinen Biorhythmus ins Gleichgewicht zu bringen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Joker: insgesamt darfst du 4 Mal ein  für eine Ausnahme eintragen.

