



# FAUSTFORMEL *System*



## Faustformel Frischluft-Challenge

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	31

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

