



# FAUSTFORMEL System



## STRESS LASS NACH - CHALLENGE

Ziel ist es JEDEN Tag bei jeder Mahlzeit (auch bei der Zwischenmahlzeit oder wenn du nur schnell „einen Bissen“ zwischendurch isst!) kurz innezuhalten und einige Male (ideal sind 10 x) tief und entspannt ins Zwerchfell zu atmen, den Atem evtl für 1-2 Sekunden anzuhalten und dann wieder ruhig auszuatmen. Wenn du den Anfang der Mahlzeit „verpasst“ hast, dann mach es einfach noch zwischendurch. Spüre in dich hinein. Bist du gestresst? Was fühlst du

Du hast (fast) alle Mahlzeiten geschafft? Gratuliere!  
Du darfst im Kalender den Tag mit einem ✓ markieren!

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						