

Monat:

Tu deinem Körper etwas Gutes

Trinke in der ersten Woche mind. 2 Liter Wasser pro Tag. Achte in der zweiten Woche darauf, wie viel Zucker du konsumierst und versuche, den Konsum an allen möglichen Stellen zu reduzieren. Heißt: Auch kein Süßkram, und kein Alkohol. In Woche 3 geht es um deine Haltung. Erinnerung dich so oft wie möglich daran, deinen Rücken zu entlasten und dich aufrecht hinzusetzen oder mal zu dehnen. In Woche 4 heißt es Verbot für Fertigprodukte und stattdessen frisches Essen zubereiten.

2 l trinken am Tag



Zucker reduzieren



Aufrecht sitzen



Keine Fertigprodukte

