



30 TAGE Challenge

Mache
Yoga

Miste
dein
Handy aus

Geh
Spazieren

Kein Geld
ausgeben

Lese 10
Seiten

Höre ein
Podcast

Kein
Fast
Food

Gehe 5k
Schritte

Geh früh
ins Bett

Keine
Süßigkeiten

Kein
Alkohol

Koche ein
neues
Gericht

Probiere
ein neues
Workout

Trinke
ein
Smoothie

Gehe 10k
Schritte

Plane deine
Mahlzeiten

Meditiere

Mach eine
Gesichts-
maske

Kein
Handy
nach dem
aufstehen

Erstelle
ein Mood
Board

Ein Tag
vegetarisch

Plane
deinen
Tag

Fahre
Fahrrad

Stehe 30
Minuten
eher auf

Kaufe dir
Blumen

Miste 5
Dinge aus

Erstelle
eine
Fixkosten
Liste

5 Dinge
für die du
Dankbar
bist

Entfolgen
Profilen

Trinke
nur
Wasser