

# Healthy Habits

## Dein täglicher Check

Woche 3  
15.– 21.  
Februar  
2021

**MONTAG**  
15.02.



Mache eine Liste mit wichtigen Arztterminen

**i** Sorge für deine Gesundheit

**MITTWOCH**  
17.02.



Esse 2 Vollkornprodukte

**i** Versorge dich mit Energie

**FREITAG**  
19.02.



Ziehe deine Lieblingskleidung an

**i** Um dich gut zu fühlen

**SONNTAG**  
21.02.



Sei offline und verzichte auf soziale Medien

**i** Gönn dir eine digitale Auszeit

**DIENSTAG**  
16.02.



Mache für 1 Minute Atemübungen\*

**i** Atemübungen reduzieren Stress – Nutze hierfür gerne unser Video zur Atementspannung

**DONNERSTAG**  
18.02.



Höre einen interessanten Podcast

**i** Lass dich inspirieren

**SAMSTAG**  
20.02.



Mache 20 Minuten Sport

**i** Für den perfekten Ausgleich