

5 Wochenplan für „Die Gemütliche“

	MONTAG Muskelaufbau ☒	DIENSTAG Entspannung ☒	MITTWOCH Ausdauer ☒	DONNERSTAG Entspannung ☒	FREITAG Entspannung ☒	SAMSTAG Ausdauer ☒	SONNTAG Entspannung ☒
FOOD & BALANCE	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____	sikapur® ☐ 2l Wasser ☐ Obst & Gemüse 5 am Tag ☐ Notizen: _____
SPORTS & FUN	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____
BEAUTY & STYLING	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____
BODY & SOUL	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____	☐ ☐ ☐ ☐ Notizen: _____
Mögliche Bausteine:	Krafttraining, Dehnübungen	Nagelpflege, Yoga, Entspannungsübungen	Mountainbiking, Jogging, Klettern	Fußpflege, Autogenes Training	Yoga, Jogging	Wandern, Reiten, Klettern, Rudern, Haarkur	Peeling, Spaziergang, Meditation 