

1 Wochenplan für „Die Körperbewusste“

	MONTAG Muskelaufbau ☒	DIENSTAG Ausdauer ☒	MITTWOCH Entspannung ☒	DONNERSTAG Muskelaufbau ☒	FREITAG Ausdauer ☒	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, Streching	Jogging, Aerobic, Nagelpflege	Sauna, Entspannungs- übungen	Streching, Fußpflege	Aerobic, Jogging	Mountainbiking, Jogging, Klettern, Haarkur	Peeling, Sauna, Yoga

