

2 Wochenplan für „Die Perfekte“

	MONTAG Muskelaufbau ☒	DIENSTAG Entspannung ☒	MITTWOCH Ausdauer ☒	DONNERSTAG Entspannung ☒	FREITAG Ausdauer ☒	SAMSTAG Entspannung ☒	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:	Spinning, Dehnübungen	Nagelpflege, Tai Chi, Qi Gong	Joggen, Rennrad fahren, Schwimmen	Fußpflege, Yoga	Spinning, Schwimmen, Joggen	Haarkur, Tai Chi	Peeling, Yoga, Meditation

