

DEINE 30-TAGE SOMMER CHALLENGE

MACH DICH BEREITS FÜR DEN SOMMER

Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause	10x Wiederholungen von einer deiner NoGo-Bauchübung	3 Liter Wasser am Tag trinken	Ein zuckerfreier Tag	10.000 Schritte am Tag
10x Wiederholungen von einer deiner NoGo-Sportübung	Ein zuckerfreier Tag	Eine Cardio-Einheit	Beim Zähneputzen 20 Squats machen	Self-Care Day (Yoga, Badewanne, Traumreise...)
Eine Cardio-Einheit	3 Liter Wasser am Tag trinken	Eine Sporeinheit deiner Wahl	Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause	Eine Krafttrainings-Einheit
Eine Sporeinheit deiner Wahl	Self-Care Day (Yoga, Badewanne, Traumreise...)	10.000 Schritte am Tag	Ein zuckerfreier Tag	Eine Krafttrainings-Einheit
1 Minute Plank im Unterarmstütz	10x Wiederholungen von einer deiner NoGo-Beinübungen	Self-Care Day (Yoga, Badewanne, Traumreise...)	Eine Sporeinheit deiner Wahl	Eine Cardio-Einheit
Ein zuckerfreier Tag	Eine Krafttrainings-Einheit	Ein kleiner Spaziergang in der Mittagspause	1 Minute Jumping Jacks	10.000 Schritte am Tag

