

Gewohnheiten

CHECKLISTE FÜR WOCHE 1

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
400ml lauwarmes Wasser							
Thermoskanne Tee kochen							
Frühstücken							
250gr. rote Paprika schneiden							
1/2 - 1 Gurke schneiden							
2 Teile Obst zubereiten							
Trinken							
Mittagessen							
5000 Schritte							
10.000 Schritte							
Stolz sein							