



Adventskalender

Woche 1

GOALS!



Setzen Sie sich Ziele für Dezember und für das neue Jahr!

Gibt es etwas, was Sie verbessern wollen? Was wollen Sie erreichen? Für was wollen Sie mehr Zeit aufbringen?



Beobachten Sie heute bewusst Ihren Zucker-Konsum!



Achten Sie darauf wie viel Zucker Sie über den Tag zu sich nehmen. Laut der WHO sollte man nicht mehr als 50g Zucker pro Tag konsumieren.



SUGAR



Führen Sie heute eine Traumreise durch!

Eine Traum- oder Fantasiereise soll der Entspannung dienen. Es gibt viele verschiedene Varianten der Traumreise im Internet, beispielsweise auf YouTube. Scannen Sie den QR-Code für ein Beispiel.

