

**DEINE GEDANKEN WERDEN DEINE
WORTE; DEINE WORTE WERDEN
DEINE TATEN**

#RESTARTYOUR LIFE

Deine Checkliste um deinen healthy
lifestyle zu kreieren

**Take care about your body, it is
the only place you have to live
in**

WWW.ANDREA-SZODRUCH.DE

WAS WILL ICH WIRKLICH, WIRKLICH IM LEBEN?

**STELLE DIR HEUTE MAL FOLGENDE
FRAGEN:**

- Bin ich glücklich?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was möchte ich ändern in meinem Leben?

Schreibe die Antworten für die Fragen auf und überlege dir, was du HEUTE tun kannst, um deinem Ziel ein Stück näher zu kommen

WWW.ANDREA-SZODRUCH.DE

UM DIR DEN EINSTIEG IN DEINEN RESTART ZU ERLEICHTERN, HAB ICH HIER EIN PAAR TIPPS FÜR DICH

- Konzentriere dich jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen für 5 Minuten auf deine Atmung. 4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden ausatmen
- Trinke jede Stunde ein Glas Wasser
- Bewege dich jeden Tag mindestens 15 Minuten (Spazieren gehen, Yoga, Workout)
- Vermeide Zucker und Fertigprodukte und ernähre dich von Lebensmitteln, die dir Energie schenken

WAS IST MEIN ZIEL FÜR DIE NÄCHSTEN 30 TAGE?

Hier ist Platz, um dein Ziel aufzuschreiben:

WWW.ANDREA-SZODRUCH.DE