



FAUSTFORMEL *System*



Faustformel Frischluft-Challenge

Gehe jeden Tag mindestens für 20 Minuten an die frische Luft!

- ✓ hebt deinen Serotoninspiegel und bringt gute Laune!
- ✓ hilft deinen Biorhythmus ins Gleichgewicht zu bringen!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

Joker: insgesamt darfst du 4 Mal ein  für eine Ausnahme (pro Woche) eintragen.

