



Faustformel Vitamin D - Challenge

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	30

So funktioniert's:

Gehe jeden Tag um die Mittagszeit ein bisschen in die Sonne, um Vitamin D zu „tanken“
 (die Länge richtet sich nach deinem Hauttyp).

Mach eine ☀️ für jeden Tag, den du geschafft hast.

An bewölkten Tagen kannst du eine ☁️ eintragen - dafür kannst du ja nix.

Einmal pro Woche darfst du einen ★ als Joker verwenden.