



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	31	

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.