

Deine Grundsäulen der Gesundheit bewusst gestalten

Anleitung: Wähle heute **eine** der vier Säulen und setze eine kleine, bewusste Verbesserung und es darf auch erstmal eine Planung oder Wunsch sein.

Eine Säule ist genug.

1. Schlaf- Dein Regenerationsfaktor

Frage: Was kannst du heute Abend verbessern?

2. Ernährung – Dein Treibstoff für mentale Energie

Frage: Welche kleine Verbesserung kannst du ausprobieren?

3. Bewegung – Deine tägliche Energiequelle

Frage: Welche Form Bewegung kannst du dir für dich vorstellen?



4. Trinken – Der unterschätzte Energiebooster

Frage: Wie kannst du sicherstellen, dass du genug trinkst?

Dieses Blatt kann dein persönlicher Begleiter im Alltag sein– halte es sichtbar, damit du deine Entscheidung im Alltag erinnerst

