

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<p>Regeln: Man hat täglich 3 Aufgaben</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Sport</li> <li>Trinken</li> <li>Essen</li> </ol> <p>Ziel ist es 2 der 3 Aufgaben täglich zu erfüllen. Optimal ist natürlich alle 3.</p> <p>Vorbereitung: Lies dir alle Aufgaben durch. Triff Vorbereitung wo nötig. Recherchiere die Übungen, die du nicht kennst. Drucke dir den Plan zum abhaken aus.</p>				<p>1</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Suche dir 4 weitere Übungen für diesen Monat und ergänze sie für dich zum <b>Basisworkout</b></li> <li>Statte dich aus. Besorge gesunde Getränke und probiere eine neue Sorte aus.</li> <li>Iss heute mal vegan.</li> </ol>	<p>2</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</li> <li>Versuche heute aller 30min etwas zu trinken.</li> <li>Probiere heute ein neues Lebensmittel aus.</li> </ol>	<p>3</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Geh an die frische Luft und mach draußen Sport.</li> <li>Trinke heute mindestens 1l Tee.</li> <li>Probiere heute mal ein neues Rezept.</li> </ol>
<p>4</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X=10</li> <li>Ab heute arbeiten wir mir dem <b>Plan 1</b>. Druck ihn dir für 4 Wochen aus und fülle ihn täglich aus.</li> <li>Ab heute arbeiten wir mir dem <b>Plan 2</b>. Druck ihn dir für 4 Wochen aus und fülle ihn täglich aus.</li> </ol>	<p>5</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</li> <li>Aufgabe 2 vom Plan</li> <li>Iss heute mal vegetarisch.</li> </ol>	<p>6</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X=15</li> <li>Aufgabe 3 vom Plan</li> <li>Iss heute bunt. Iss 5 Portionen Obst/Gemüse in 5 verschiedenen Farben.</li> </ol>	<p>7</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Folge einem YT Workout</li> <li>Aufgabe 4 vom Plan</li> <li>Iss heute mal vegan.</li> </ol>	<p>8</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X= 20</li> <li>Aufgabe 5 vom Plan</li> <li>Iss heute mal Fisch.</li> </ol>	<p>9</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</li> <li>Aufgabe 6 vom Plan</li> <li>Probier heute ein neues Rezept mit viel Eiweiß.</li> </ol>	<p>10</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Geh an die frische Luft und mach draußen Sport.</li> <li>Aufgabe 7 vom Plan</li> <li>Nimm das Ergebnis von <b>Plan 2</b>. Analysiere deine Probleme und überlege dir eine Option nächste Woche zu optimieren. Setze diese um.</li> </ol>
<p>11</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X=18</li> <li>Aufgabe 8 vom Plan</li> <li>Iss heute mal vegetarisch.</li> </ol>	<p>12</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</li> <li>Aufgabe 9 vom Plan</li> <li>Iss heute mal Fisch.</li> </ol>	<p>13</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X=20</li> <li>Aufgabe 10 vom Plan</li> <li>Iss heute mal vegan.</li> </ol>	<p>14</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Folge einem Workout von Pinterest</li> <li>Aufgabe 11 vom Plan</li> <li>Probier heute ein neues Lebensmittel.</li> </ol>	<p>15</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Basisworkout</b> mit X=30</li> <li>Aufgabe 12 vom Plan</li> <li>Probier heute ein neues Rezept für eine gesunde Süßspeise.</li> </ol>	<p>16</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</li> <li>Aufgabe 13 vom Plan</li> <li>Iss heute Clean. Verzichte einen Tag auf alle Zusatzstoffe.</li> </ol>	<p>17</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Geh an die frische Luft und mach draußen Sport.</li> <li>Aufgabe 14 vom Plan</li> <li>Nimm das Ergebnis von <b>Plan 2</b>. Analysiere deine Probleme und überlege dir eine Option nächste Woche zu optimieren. Setze diese um.</li> </ol>

18	19	20	21	22	23	24
<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=32</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 15 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute bunt. Iss 5 Portionen Obst/Gemüse in 5 verschiedenen Farben.</p>	<p><b>1.</b> Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 16 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal vegan.</p>	<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=36</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 17 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal Fisch.</p>	<p><b>1.</b> Überlege dir 3 Möglichkeiten deine Alltagsbewegung zu erhöhen und setze diese um.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 18 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal vegetarisch.</p>	<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=40</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 19 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Probiere heute ein neues Produkt.</p>	<p><b>1.</b> Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 20 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Was ist deine größte Sünde? Suche dir eine Alternative!</p>	<p><b>1.</b> Geh an die frische Luft und mach draußen Sport.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 21 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Nimm das Ergebnis von <b>Plan 2.</b> Analysiere deine Probleme und überlege dir eine Option nächste Woche zu optimieren. Setze diese um.</p>
25	26	27	28	29	30	31
<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=42</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 22 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal Fisch.</p>	<p><b>1.</b> Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 23 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal vegetarisch.</p>	<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=46</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 24 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute mal vegan.</p>	<p><b>1.</b> Folge einem YT Workout</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 25 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Iss heute Clean. Verzichte einen Tag auf alle Zusatzstoffe.</p>	<p><b>1. Basisworkout</b> mit X=50</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 26 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Probier heute mal ein neues Rezept speziell fürs Frühstück. Du frühstückst nicht? Dann mach ein Frühstücksrezept zu einer anderen Mahlzeit.</p>	<p><b>1.</b> Ruhetag: entspanne dich und mach etwas, was dir gut tut.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 27 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Mach heute einen bunten Salat mit mindestens 4 Gemüsesorten in 3 Farben.</p>	<p><b>1.</b> Geh an die frische Luft und mach draußen Sport.</p> <p><b>2.</b> Aufgabe 28 vom Plan</p> <p><b>3.</b> Nimm das Ergebnis von <b>Plan 2.</b> Analysiere deine Probleme und überlege dir eine Option nächste Woche zu optimieren. Setze diese um.</p>

**Plan 1:** <https://www.kilopurzel.de/storage/beitraege-2018/hilfe-fuer-den-einstieg-ganz-einfache-liste>

**Plan 2:** <https://www.kilopurzel.de/storage/dokumente/trinkchallenge.pdf/view>

**Basisworkout:**

X SitUps

Xs Plank

X Kniebeugen

X Armheber

X Curls mit einer 1,5l Flasche oder einem Gewicht je Arm

Liste zum abhaken

Tag Nummer	Essensplan ausgefüllt	Trinkplan ausgefüllt	Aufgabe Sport	Aufgabe Trinken	Aufgabe Essen
1	X	X			
2	X	X			
3	X	X			
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					