



#februarychallenge

Woche 2 | 08.02.-14.02.21

MO	Nimm an Ronjas Live-Workout teil	Mache einen Spaziergang	Trinke min. 1,5 l
DI	Mache vor jeder Mahlzeit 5 Sit-Ups	Mache 15 Liegestützen	Verzichte auf Süßigkeiten
MI	Gehe min. 8000 Schritte	Mache pro Seite 40 Sek. Seitplank	Verzichte auf Fertigprodukte
DO	Nimm an Ronjas Live-Workout teil	Vollbringe eine gute Tat	Trinke min. 2,0 l
FR	Absolviere einen 3 km Lauf	Rufe einen Freund an	Verzichte auf Softgetränke
SA	Mache 15 Jump Squats	Erledige deinen Einkauf zu Fuß	Esse min. 3 Obstsorten
SO	Sei stolz auf dich!	Pause	Gönn dir was!