

LAUFMAMALAUF

#LoveMyBody Monatsplan

<p>Tag 1 <input type="checkbox"/></p> <p>Schreibe 3 Dinge auf, die Du an Deinem Körper liebst.</p>	<p>Tag 2 <input type="checkbox"/></p> <p>Mache ein gesundes Teppich-Picknick mit Deiner Familie.</p>	<p>Tag 3 <input type="checkbox"/></p> <p>Alkoholfrei - Gönn Deinem Körper ab heute ein paar Tage ganz ohne Alkohol (Happy Brain Smoothies). Notiere Dir, wie viele Tage Du Dir vornimmst.</p>	<p>Tag 4 <input type="checkbox"/></p> <p>Genieße heute ein glutenfreies Frühstück (z.B. Hirsebrei mit Nüssen und Obst der Saison u.ä.).</p>	<p>Tag 5 <input type="checkbox"/></p> <p>Schau Dich im Spiegel an und schenk Dir 1 Minute lang herzliches Lächeln.</p>	<p>Tag 6 <input type="checkbox"/></p> <p>Probiere heute ein neues Rezept aus (z.B. Süßkartoffel-Grünkohl-Curry).</p>	<p>Tag 7 <input type="checkbox"/></p> <p>Mache eine Selbstliebe-Meditation. https://youtu.be/9jJnmqlu83A</p>
<p>Tag 8 <input type="checkbox"/></p> <p>Bewundere Dich heute ausführlich im Spiegel und nimm Dich wahr, so wie Du bist (am besten nackt).</p>	<p>Tag 9 <input type="checkbox"/></p> <p>Gesundes snacken - Iss z.B. Nüsse und Beeren zwischendurch (Emergency Snacks).</p>	<p>Tag 10 <input type="checkbox"/></p> <p>Weißmehl adé - Genieße ab heute ein paar Tage lieber Vollkorn- statt Weißmehl-Produkte. Notiere Dir, wie viele Tage Du Dir vornimmst.</p>	<p>Tag 11 <input type="checkbox"/></p> <p>Trinke heute bewusst viel Wasser.</p>	<p>Tag 12 <input type="checkbox"/></p> <p>Mach ein "No-MakeUp-Selfie" und frage mal Deine Kinder, was sie an Deinem Gesicht besonders schön finden.</p>	<p>Tag 13 <input type="checkbox"/></p> <p>Probiere heute ein neues Rezept aus (z.B. Kokos-Dhal Burger).</p>	<p>Tag 14 <input type="checkbox"/></p> <p>Zieh etwas an, in dem Du Dich richtig gut fühlst.</p>
<p>Tag 15 <input type="checkbox"/></p> <p>Schreibe heute 3 Körperteile auf und wofür Du ihnen dankbar bist.</p>	<p>Tag 16 <input type="checkbox"/></p> <p>Kein Smartphone beim Essen - Sei ganz bewusst bei Deinen Mahlzeiten (mit Deinen Lieben).</p>	<p>Tag 17 <input type="checkbox"/></p> <p>Beglücke Deinen Körper ab heute mit ein paar Tagen Entlastung von raffiniertem Zucker. Notiere Dir, wie viele Tage Du Dir vornimmst.</p>	<p>Tag 18 <input type="checkbox"/></p> <p>Heute schaffst Du 5 Teile Obst und Gemüse.</p>	<p>Tag 19 <input type="checkbox"/></p> <p>Mache Dir selbst ein Kompliment. Sprich es vor dem Spiegel laut aus.</p>	<p>Tag 20 <input type="checkbox"/></p> <p>Probiere heute ein neues Rezept aus (z.B. Buddha Bowl).</p>	<p>Tag 21 <input type="checkbox"/></p> <p>Mache eine Selbstliebe-Meditation. https://youtu.be/9jJnmqlu83A</p>
<p>Tag 22 <input type="checkbox"/></p> <p>Tanze heute in Unterwäsche vor dem Spiegel und schau Dich dabei an (Wetten Du lächelst?).</p>	<p>Tag 23 <input type="checkbox"/></p> <p>Es lebe grün - Iss heute zu jeder Mahlzeit ein grünes Obst oder Gemüse.</p>	<p>Tag 24 <input type="checkbox"/></p> <p>Probier's mal vegetarisch und lass ab heute ein paar Tage Fleisch aus Deinem Speiseplan raus.</p>	<p>Tag 25 <input type="checkbox"/></p> <p>Genieße heute eine Mahlzeit bewusst und in Ruhe und kaue jeden Bissen mindestens 20x.</p>	<p>Tag 26 <input type="checkbox"/></p> <p>Starte Deinen Tag mit einer positiven Affirmation (z.B. "Ich bin schön") und sprich sie laut aus.</p>	<p>Tag 27 <input type="checkbox"/></p> <p>Probiere heute ein neues Rezept aus (z.B. Quinoa-Gemüse Gratin).</p>	<p>Tag 28 <input type="checkbox"/></p> <p>Was ist Dir im #LoveMyBody - Monat besonders gut gelungen? Lobe Dich ganz bewusst selbst dafür. Überlege, was Du beibehalten wirst.</p>