









# #i4fitchallenge - Die 10-Fit-Punkte-Woche # 1

Name: \_\_\_\_\_



	Übung	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Punkte pro Woche *
1 	2-3 Liter Wasser trinken								
2 	Treppen steigen								
3 	Heisse Zitrone auf nüchternen Magen								
4 	Ein Workout deiner Wahl								
5 	Frühstücke farbenfroh und gesund								
6 	Fahrrad fahren								
7 	Mindestens 20 Minuten joggen/walken/spazieren gehen								
8 	3x am Tag Obst und/oder Gemüse essen								
9 	Plank/Unterarmstütz (so lange wie möglich)								
10 	Mindestens 5 Minuten dehnen								
	<b>Gesamtpunkte pro Tag</b>								

\* für jede Aufgabe gibt es 2 Fit-Punkte, pro Tag solltest du mindestens 10 Fit-Punkte erreichen (pro Woche 70 Fit-Punkte)

\* setze den Hashtag #i4fitchallenge und markiere @tiffysdiary

\* ganz viel Spaß, Erfolg und Durchhaltevermögen

