

AUSGEWOGENHEIT JENSEITS

✦ ✦ ✦ *des Tellers* ✦ ✦ ✦

Schaffe neue Gewohnheiten und erreiche deine Ziele mühelos mit unserem Habit-Tracker.

Schreibe einfach die Gewohnheiten auf, die du dir antrainieren möchtest, überprüfe täglich deine Fortschritte und beobachte, wie kleine Schritte konsequent zu einem besseren Ich führen!

+ NEUE + GEWOHNHEITEN	✦ MO ✦	✦ DI ✦	✦ MI ✦	✦ DO ✦	✦ FR ✦	✦ SA ✦	✦ SO ✦

WOCHE:

✦ ✦ — FÜR DEN ANFANG EIN PAAR VORSCHLÄGE — ✦ ✦



Starte deinen Tag mit einem Glas Wasser



Koche öfter zu Hause, indem du deine Mahlzeiten im Voraus planst (wir helfen gerne)



Mache alle 2 Stunden eine Bildschirmpause und schau aus dem Fenster



Verbringe täglich ein paar Minuten damit, über das nachzudenken, wofür du dankbar bist

✦ ✦ TIPPS FÜR EIN ERFRISCHTES GEMÜT ✦ ✦

Nimm dir in der Hektik des Alltags einen Moment Zeit, um mit dieser einfachen und effektiven Übung neue Energie zu tanken.

- 1 **Atme tief ein**
Zähle beim Einatmen bis vier.
- 2 **Halte den Atem an**
Pausiere und zähle bis vier.
- 3 **Atme langsam aus**
Zähle beim Ausatmen bis vier.

Wiederhole diese Übung dreimal und versuche, sie zu einem täglichen Ritual zu machen. Sie wird dir helfen, dich besser zu konzentrieren und zu entspannen.

MARLEY SPOON

AUSGEWOGEN ESSEN

✦ ✦ *Ausgewogen leben* ✦ ✦



Entdecke unsere <650kcal- und Low-Carb-Rezepte sowie leichte Klassiker – kreiert, um mühelos mehr Ausgewogenheit auf deinen Teller zu bringen. Rezepte, die so köstlich sind, dass du kaum glauben magst, wie nährend sie sind!

Scanne den QR-Code für einen Vorgeschmack auf einige der kommenden Rezepte.

