

„sieben Wochen Verzicht“
worauf verzichtest Du? 😊

Aschermittwoch & Beginn der
Fastenzeit
an einem Tag



Tipp des Monats März

Die Fastenzeit stellt eine wunderbare Möglichkeit den Körper auf die bevorstehende Beachsaison vorzubereiten.

- prüfe doch einmal selbst auf was Du bis Ostern verzichten könntest:
 - Alkohol
 - Koffein
 - Süßigkeiten
 - Fast Food
 - das Stück Kuchen zum Kaffee

Tipp des Monats März

Meist sind unsere kleinen liebgewordenen Schlemmer-Gewohnheiten die unser Hüftgold anwachsen lassen

also probiert doch bis Ostern darauf zu verzichten & verliert ganz nebenbei ein paar Pfunde

oder Du optimierst Deine Ernährung & lebst die „fünf am Tag Kampagne“ bewusst mit täglich fünf Portionen Obst & Gemüse in allen Farben für Deine Gesundheit 😊

Tipp des Monats März

- Oder starte mit einer Bewegungschallenge für einen straffen Bauch, knackigen Po, trainierte Oberarme, mehr Ausdauer....
- Euer Körper wird es Euch danken & Euer neues Ich Euch im Spiegelbild Stolz zuzwinkern
- Pinterest & Co sind voller Anregungen mit täglichen Übungen