

PROUD TO BE CHALLENGE

Kühlschrank

Bingo



2-3L WASSER	10000 SCHRITTE	ETWAS DAS GLÜCKLICH MACHT	DIESEN POST IN DER STORY TEILEN	FAHRRAD STATT AUTO
10000 SCHRITTE	MIT EINFACH MAHL- NACHSCHUB EINGEDECKT	2-3L WASSER	7-8 STD. SCHLAF	NACHRICHT AN EINEN LIEBEN MENSCHEN
30 MIN. SPORT	DEHN- ÜBUNGEN	♥ NASCHPUNKT GEGÖNNT #BALANCE ISKEY	EINFACH MAHL GEGESSEN	MEALPREP FÜR MIN. 1 TAG VOR- GEKOCHT
TREPPE STATT AUFZUG	3 TAGE ZUCKER- FREI	ETWAS NEUES AUS- PROBIERT	MEALPREP IN DER ARBEIT DABEI GEHABT	20 MIN. SPORT
SPAZIER- GANG AN DER FRISCHEN LUFT	EINFACH MAHL GEGESSEN	7-8 STD. SCHLAF	12000 SCHRITTE	15 MIN. MEDITIERT