



30-TAGE CHALLENGE



NEUJAHR CHALLENGE: FIT & SCHLANK IM NEUEN JAHR

30 Tage - 30 Aufgaben. Die Reihenfolge kannst du beliebig wählen. Erledige alle Aufgaben innerhalb von 30 Tagen, pro Tag eine Aufgabe. Streiche ab, was du erledigt hast.

20 Minuten funktionelles Training (z.B. Squats, Planks, Monster Walks)

2 Liter Wasser trinken

100 g Blattsalat zum Essen

60 Minuten zügig Spazieren gehen (oder Laufen)

10 Minuten Faszien ausrollen mit Faszienrolle oder Tennisball

Zuckerfrei! Heute keinen zugesetzten Zucker (kein Süßes, kein Kuchen etc.)

20 Min. Stretching - alle Muskeln dehnen

20 Min. Kraft-Training mit Kurzhanteln

8 Stunden Schlafen (nachts)

Kalt-Warme Wechseldusche am Morgen

Heute ab 18.00 Uhr kein Handy, kein Fernsehen, kein PC

Heute 30 Min. Radfahren

100 Squats (Kniebeugen)

5 Min. Nacken-Dehnungs-Übungen

400 g Gemüse nach Wahl (gedünstet)

3 x 30 Sekunden Plank (Unterarm-Stütz)

Heute Vegan (kein Fleisch, Fisch, Milchprodukte)

Wald-Spaziergang

4-6 Stunden Mahlzeiten-pausen zwischen den Mahlzeiten

20 Min. Kraft-Training mit Kurzhanteln

300 g Obst essen

2 Liter Tee (ohne Zucker)

3 x 30 Sekunden Wandsitzen

20 g Mandeln oder Walnüsse

5 Min. Fußgymnastik

10 Min. Bauch-Übungen

60 Minuten zügig Spazieren gehen (oder Laufen)

Noch ein Tag ohne Fleisch, Fisch, Käse oder Milchprodukte

Am Abend die ToDo Liste für den nächsten Tag schreiben

Intervallfasten - Essen nur im Zeitfenster von 8 Stunden

Meine Ziele für 2025

Gesundheit/Fitness/Wohlbefinden

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |
| <input type="checkbox"/> _____ | <input type="checkbox"/> _____ |

Finanzielle Ziele

- _____
- _____
- _____
- _____

Berufliche Ziele

- _____
- _____
- _____
- _____

Reisen/Freizeit

- _____
- _____
- _____
- _____

Freunde & Familie

- _____
- _____
- _____
- _____

Geschafft!

Doch nicht wichtig

Verschoben