



BESTFORM

6 Wochen für meine Gesundheit, Kraft und Lebensfreude

Was	1. Woche	2. Woche	3. Woche	4. Woche	5. Woche	6. Woche
Workout 1						
Workout 2						
Workout 3						
Laufen						
Ernährung 80:20 Tag						
Ringana antiox						
Ringana energy						
Ringana PUSH						
Wurzelkraft						
Fussbad						
Badewanne						
Bürsten						
Faszientraining						
Luft und Sonne						

Jede Woche Strichliste führen für durchgeführte Aktionen, Einnahme... einfach ein Strich wenn man es gemacht hat!