

Meine erste Winter-Arc-Woche

Beginne mit einer Gewohnheit. Lass Platz für den Alltag.

Wochenbeginn: _____

Meine eine Gewohnheit

Wann und wo

Meine kürzere Option für volle Tage

Checkliste für meine erste Woche

- ☐ Eine kleine Gewohnheit wählen.
- ☐ Zeit und Ort festlegen.
- ☐ Eine kürzere Option aufschreiben.
- ☐ Die Gewohnheit einmal ausprobieren.
- ☐ Notieren, was geholfen hat.
- ☐ Die Woche prüfen und die nächste planen.

Was hat geholfen? Was könnte nächste Woche anders sein?

Ein verpasster Tag löscht deinen Fortschritt nicht. Passe den Plan bei Bedarf an.



Mehr Spaß an Bewegung

Erfasse deine Aktivität und lass deinen Motmot mit Motion wachsen.

motion-app.com/download



Motion herunterladen