

Um meine Gesundheit zu verbessern, werde ich in Zukunft:

- ☐ mehr/länger schlafen.
- ☐ auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung achten.
- ☐ auf eine ausreichende Trinkmenge (1,5 – 3 l) achten.
- ☐ mich mehr bewegen (mind. 10.000 Schritte pro Tag).
- ☐ mehr Entspannungsphasen einführen.
- ☐ weniger Alkohol pro Tag/pro Woche trinken.