

Selfcare Checkliste

We Move & We Care

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Ernährung abwechslungreiche Ernährung, neue Gerichte kochen, Zucker vermeiden							
Sport & Fitness Live-Stream Kurse, Stay-at-Home Challenge, Workouts							
mentale Gesundheit Meditation, soziale Kontakte, genug Schlaf							
Pausen bewusste Ruhephasen, Social Media Pause							
Ordnung Aufräumen, Bett machen, regelmäßig lüften, Pflanzen gießen							
Achtsamkeit eine gute Tat, Pflegerituale einführen, Tagebuch schreiben							
ausreichend trinken mind, 1,5 l., ausreichend trinken beim Sport							
Aktivitäten Buch lesen, etwas neues ausprobieren, kreativ sein							