ALEXPROEHL
PERSONAL COACHING & TRAINING

28-Tage-Lockdown-Challenge

Die etwas andere Punkte-Jagd ...

So funktioniert´s: Versuche jeden Tag aus der Liste so viele Challenges in deinen Alltag zu integrieren wie möglich. Für jede erfolgreich absolivierte Challenge darfst du dir einen Punkt geben. Am Ende des Lockdowns werden alle Punkte zusammen gezählt. Ich bin gespannt auf deine Ergebnisse.

Hier die Erklärung zu den einzelnen Challenges:

Frisch Luft:
Versuche mindestens 30 Minuten am Stück am Tag an die frische Luft zu kommen, egal ob Laufen, Walken, Spazieren gehen, Radfahren, eine Runde mit dem Hund .... frische Luft tut dir und deinem Immunsystem gut - es versorgt die Zellen mit ausreichend Sauerstoff Nützlicher Nebeneffekt - du kommst vielleicht auf andere erfrischende Gedanken.

Trinken:
Versuche mindestens 2,5 Liter Wasser am Tag zu trinken - besser noch ... pro 20 Kilo Körpergewicht je 1 Liter Wasser - Wasser ist essentiell wichtig für unseren ganzen Körper - gerade im Herbst/Winter vergessen viele ausreichend zu trinken.

Entspannen:
Nimm dir bewusst 10 Minuten am Tag Zeit und entspanne - nur du - Zeit für dich - versuche abzuschalten, dich mit nichts abzulenken - gerne auch am offenen Fenster und dabei ganz tief ein- und ausatmen.

Treppenstufen:
Egal ob am Stück oder über den gesamten Tag verteilt - aktiviere deine Beinmuskulatur und bewältige 100 Treppenstufen.

Gesunde Mahlzeit:
Probiere doch mal ein neues Rezept aus, koche dir was schönes - 1 ausgewogene Mahlzeit am Tag - ob ein Quark mit frischem Obst am Morgen anstelle des belegten Brötchens mit Wurst oder Käse - oder einen Salat am Mittag - 1 Mahlzeit am Tag so ausgewogen/gesund wie es geht .... dein Immunsystem freut sich zusätzlich und im Lockdown kann man die Zeit ja gut nutzen.

Bewegung, Workout, etc.
Bewegung und Beweglichkeit ist wichtig ob du schon regelmässig Sport machst oder eher zu den Bewegungsmuffeln gehörst - bei den kurzen Workouts kannst du etwas für sich persönlich erreichen - wie z.B. mehr Beweglichkeit durch den Bewegungszirkel, mehr Kraft und Ausdauer durch den Workoutzirkel - oder einfach eine Yoga Einheit - was auch immer dir gut tut - probiere es aus.

Schlaf
Schlaf ist wichtig - vielleicht wichtiger denn je - im Schlaf erholt man sich und der Körper regeneriert - ausreichend Schlaf ist wichtig für ein starkes Immunsystem - vielleicht einfach ein wenig früher ins Bett und das regelmässig zur gleichen Uhrzeit Das bewirkt Wunder.

Social Media Pause
Schon wieder 30 Minuten im Web gesurft - Facebook, Instagram und Co. rauben dir Zeit und manchmal auch Nerven - wie wäre es mit einem Social Media Detox - einfach mal abschalten, nicht checken was so los ist - was soll im Lockdown auch los sein - Partys, Urlaubsfotos, neuste Restaurant Entdeckungen? Gönne dir die Zeit, die du gewinnst und mach etwas schönes für dich - etwas was dich glücklich macht - Probieren kann man es ja mal ;-)

ALEXPROEHL
PERSONAL COACHING & TRAINING

28-Tage-Lockdown-Challenge

Die etwas andere Punkte-Jagd ...

	Frische Luft	Trinken	Entspannen	Treppen-Stufen	Gesunde Mahlzeit	Bewegung, Workout, etc	Schlaf	Social Media Pause	Tages-Punkte
Tag 1 (02.11)									
Tag 2 (03.11)									
Tag 3 (04.11)									
Tag 4 (05.11)									
Tag 5 (06.11)									
Tag 6 (07.11)									
Tag 7 (08.11)									
Tag 8 (09.11)									
Tag 9 (10.11)									
Tag 10 (11.11)									
Tag 11 (12.11)									
Tag 12 (13.11)									
Tag 13 (14.11)									
Tag 14 (15.11)									
Tag 15 (16.11)									
Tag 16 (17.11)									
Tag 17 (18.11)									
Tag 18 (19.11)									
Tag 19 (20.11)									
Tag 20 (21.11)									
Tag 21 (22.11)									
Tag 22 (23.11)									
Tag 23 (24.11)									
Tag 24 (25.11)									
Tag 25 (26.11)									
Tag 26 (27.11)									
Tag 27 (28.11)									
Tag 28 (29.11)									

Gesamt-Punktzahl: