

VEGANLIARY



01/2024

ROUTINEN
KALENDER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



TRINKE 2-3L WASSER
PRO TAG



MACH 10.000
SCHRITTE



NEHME B12 & D3
ZU DIR



TRINKE 1 GLAS
WASSER AM MORGEN



ESSE 500G GEMÜSE
UND OBST AM TAG



SEI 30MIN AN
DER FRISCHEN LUFT

WENN DU 5 VON 6 ROUTINEN ABSOLVIERT HAST DARFST DU EIN KREUZ IN DEN KALENDER MACHEN