

JAN- TAGESIMPULSE

1	Iss jeden Tag 2 Baumnüsse zum Z'Morge (gute Fette)	SP
2	10 Luftsprünge	ER
3/4	Digitale Auszeit: 1 Wochenend-Tag ohne Handy!	SC
5	Was brauche ich jetzt?	MT
6	2 x 15 Liegestütz gegen die Wand oder stütze dich auf der Küchenabdeckung ab (schwieriger)	BE
7	Zentrum bewusst aktivieren beim Heben	BeBo
8	Randensalat aus gedämpften Randen	ER
9	Sammle deine Schritte auf mindestens 3 verschiedenen Untergründen.	SP
10/11	Gönne dir dieses Wochenende ein Mittagsschläfchen!	SC
12	Wie viel Flüssigkeit brauche ich? Wie viel trinke ich wirklich?	MT
13	Treppen sind deine Freunde! Wie viele schaffst du heute?	BE
14	Zögere den Toilettengang hinaus (mehr als 8 pro Tag sollten es nicht sein)	BeBo
15	Iss Orangen anstatt sie zu trinken (Ballaststoffe helfen, den Blutzuckerspiegel tief zu halten)	ER
16	Freie Böden: Räume alles weg, was nicht unbedingt auf dem Boden stehen muss.	SP
17/18	Gönn dir ein schönes Bad!	SC
19	Welche Kontakte brauche ich wirklich? Melde dich dort, just to say hello!	MT
20	Verabrede dich mit einem wertvollen Kontakt zu einem Spaziergang!	BE
21	Achte auf deine vordere Länge und auf deine Haltung.	BeBo
22	Koche etwas mit Lauch (Vitamin C)	ER
23	Überprüfe, ob dein Bad rutschfest ist.	SP
24/25	Spiel mal wieder!	SC
26	Wie viel Schlaf brauche ich? Komme ich auf meine Stunden?	MT
27	60 Sek. Einbeinstand rechts und links	BE
28	Beckenboden bewusst wahrnehmen, anspannen, loslassen (10x)	BeBo
29	Koche ein Lieblingsmenu (Soulfood)	ER
30	Mit verschränkten Armen 15 x vom Stuhl aufstehen und in Zeitlupentempo absitzen	SP
31	Was war toll im Januar? Schreibe es auf die "Post-it's" auf der letzten Januar-Seite-	SC
	<i>MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC:Selfcare</i>	