

AUG-TAGESIMPULSE

1/2	<i>Happy Birthday Schweiz!</i>	
3	Nimm heute eine kleine, hilfreiche Alltagsroutine wieder auf.	MT
4	Geh morgens 15 Minuten spazieren, solange die Luft noch kühl ist.	BE
5	Lege ein Kissen unters Gesäss (für BeBo) und strecke die Beine in die Luft (für die Venen).	BeBo
6	Plane ein paar leichte Mahlzeiten mit viel Sommer-Gemüse und guten Proteinquellen.	ER
7	Gehe so viel wie möglich barfuss! Wie fühlen sich verschiedene Untergründe an?	ST
8/9	<i>Gönn dir einen ruhigen Sommerferien-Morgen ohne Eile und ohne festen Plan.</i>	SC
10	Überlege, was du vom Sommer mit in den Herbst nehmen möchtest.	MT
11	Bewege morgens noch im Bett deine Gelenke durch.	BE
12	Achte mal wieder darauf, regelmässig über den Tag verteilt zu trinken.	BeBo
13	Gesunde Ernährung mit wenig Zeit in der Küche: 1x kochen - 3x essen (warm, kalt, tiefgefrieren)	ER
14	Baue den (so wichtigen) Einbein-Stand wieder in deine Routinen ein.	ST
15/16	<i>Mach nochmals einen schönen Sommerabend und schau die Sterne an!</i>	SC
17	Entdecke draussen ein erstes Zeichen des Spätsommers.	MT
18	Mach nochmals einen schönen Badi-Tag/Nachmittag/Abend.	BE
19	Atme bei Belastung (Heben, Tragen, Aufstehen) aus - zur Entlastung deines Beckenbodens.	BeBo
20	Wenn du kein Wasser mehr trinken magst: Parfümiere es mit Gurken- oder Zitronenscheiben!	ER
21	Es wird wieder früher dunkel: Räume Stolperfallen auf dem Weg von draussen nach drinnen weg.	ST
22/23	<i>Nimm dir Zeit für eine "End-of-Summer-Beauty-Session"!</i>	SC
24	Räume ein paar Sommersachen weg und schaffe Platz für Neues. Was darf schon gehen?	MT
25	Nimm eine vertraute Trainingsroutine, die dir gut tut, wieder auf.	BE
26	Aktiviere den Beckenboden 8-mal sanft und löse ihn danach jeweils vollständig.	BeBo
27	Koche deine Sommer-Highlights nochmals: Was muss unbedingt noch einmal auf den Tisch?	ER
28	Freie Böden, freie Wege! Räume alles weg, was sich in den letzten Wochen angesammelt hat.	ST
29/30	<i>Leg für eine gewisse Zeit alles weg, was piepst, blinkt oder etwas von dir will.</i>	SC
31	Plane etwas, auf das du dich im kommenden Herbst freust.	MT
	<i>MT: Monatsthema, BE: Bewegung, BeBo: Beckenboden, ER: Ernährung, SP: Sturzprävention, SC: Selfcare</i>	