








Load your body battery!



Um täglich optimale Leistung abrufen zu können, ist es notwendig, Energiereserven regelmäßig aufzufüllen. Mit den folgenden Maßnahmen kannst Du Deinem Körper helfen den Akku wieder vollzuladen:

- | | | |
|---|---|--------------|
|  | min. 8h Schlaf pro Tag | = 30P |
|  | Betruhe zwischen 22.00 und 22:30 Uhr | = 20P |
|  | kein blaues Licht (Handy, PC) 2h vor dem Schlafengehen | = 15P |
|  | min. 2l Wasser pro Tag + 1l für jede Stunde Sport | = 25P |
|  | Frühstück bevor das Haus verlassen wird | = 20P |
|  | 2 faustgroße Portionen Gemüse pro Tag | = 10P |
|  | Aktive Entspannung durch Musikhören, Lesen oder Spazierengehen | = 10P |

Samme jeden Tag Deine **100 Punkte!**

