

Dr. Streubels Checklisten für mehr
Gesundheit, Wohlbefinden & Lebensfreude

Mehr Bewegung ins Leben bringen

Mein lächerlich kleines tägliches Ziel:

Meine adäquate tägliche Belohnung:

Meine etws größere Belohnung für die Erreichung
des 4-Tages-Ziels:

Tag 1:

Ziel erreicht? ja/nein
Belohnung ausbezahlt? ja/nein

Tag 2:

Ziel erreicht? ja/nein
Belohnung ausbezahlt? ja/nein

Tag 3:

Ziel erreicht? ja/nein
Belohnung ausbezahlt? ja/nein

Tag 4:

Ziel erreicht? ja/nein
Belohnung ausbezahlt? ja/nein

Den ganzen Artikel können Sie [>>>hier<<<](#) nachlesen.



WWW.ALLES-ANDERS.AT