

DIAMANT – TAG 11



Gönn Deinen Zellen Wasser! Das ist heute unser Tagesmotto an Diamant-Tag 11
Als Dipl. Pflegefachfrau möchte ich Dir nicht nur für Deine allgemeine Gesundheit, sondern auch für Dein Essverhalten ans Herz legen, Deinem Körper Wasser anzubieten.

Meine Gedanken dazu teile ich in Deiner heutigen Diamant-Nachricht mit Dir...

Deine heutige Aufgaben:

Biete Deinem Körper regelmässig Wasser an! Nimm überall Wasser mit Dir mit.

Trinke einen Schluck, wenn Du merkst, Du bist hungrig. Und, war es nur Durst?

Poste ein Foto Deiner Wasserflasche in unsere Facebook-Gruppe und motiviere die anderen Reisenden damit, auch mehr zu trinken. 😊

Höre Dein langes Audio. Du könntest heute auch zusätzlich eins Deiner Aktiv-Audios hören. Du wirst Dich danach toll fühlen!

Fülle Deinen Erfolgskompass aus und reflektiere Deine heutigen positiven

Gewohnheiten. Denke dabei daran: Es gibt nicht nur schwarz und weiss!

Tipp: Probiere auch einmal aus, das Wassertrinken bewusst zu geniessen.

Sei dankbar dafür, wie es Dich und Deinen Körper versorgt und erfrischt!

Du wirst merken: Das Wasser schmeckt dadurch gleich viel besser!