

Checkliste für Ihre Basenkur

Diese Checkliste dient NUR Ihrer Selbstkontrolle – und als kleine Motivationshilfe für die kommenden Wochen! Wenn Sie diese Liste während Ihrer Basenkur verwenden wollen, können Sie sie ganz einfach je nach Bedarf & Dauer Ihrer Kur ausdrucken und am besten dort aufhängen, wo Sie sie jeden Tag gut sehen können!

Mein Hauptziel...

Ich möchte mein Wohlbefinden stärken und mich allgemein mehr bewegen.

Ich möchte mich ausgewogener ernähren und bewusster in den Tag starten.

Ich möchte besser schlafen und dadurch energiegeladener sein.

.....

...und meine kleinen Tagesetappen!

Heute habe ich...

... so lange geschlafen:

(Ideal ist eine regelmässige Schlafenszeit zwischen 7 und 9 Stunden)



.....

... gegessen:

(Hier können Sie auflisten, wovon Sie sich heute ernährt haben – auch die Snacks zwischendurch)



.....

.....

.....

...Sport getrieben oder mich ausreichend bewegt:

(Was haben Sie heute gemacht?)



.....

.....

.....

... so viel Wasser getrunken:

(5 Gläser a 250 ml stillem Wasser pro Tag sind empfohlen)



.....

... ein Fuss-, Sitz- oder Vollbad genommen:



.....

... so viel Tee getrunken:

(Wir empfehlen einen halben Liter pro Tag)



.....

Der Tag ist vorbei - Zeit für ein Fazit!

Haben Sie heute Ihre kleinen Tagesetappen erreicht? Sind Sie mit Ihrer Ernährung zufrieden? Und worauf wollen sie morgen einen besonderen Fokus legen?

.....

.....

.....