



Weekly Meal Plan

FRÜHSTÜCK

MITTAGESSEN

SNACKS

ABENDESSEN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Weekly Workout Plan

KRAFTSPORT

AUSDAUERSPORT

FUNSPORT

YOGA/MEDITATION

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG



Weekly Self-Love Plan

ICH MAG AN MIR..

MACH ICH FÜR MICH..

ICH BIN STOLZ..

MEIN MANTRA..

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG