## Die gute Woche

### Bewegung und Sport

* drei Tage mit zumindest jeweils einer Stunde Sport (inkl. Schwitzen)
* Schwerpunkte Ausdauer, Kraft und Balance
* Kneippen oder Wechselduschen

### Gewohnheiten

* zwei Tage ohne Zucker
* drei Tage ohne Fleisch
* drei Tage ohne Alkohol
* vier Tage ohne Transfette
* ein bis zwei Tage pro Woche eine bewusst gesunde Küche
* vielleicht auch ein- bis zweimal eine gute Torte in einer Konditorei
* zweimal guter Fisch
* öfter Nüsse, grüner Tee
* zwei bis drei Eier pro Woche

### Körperpflege

* Einmal wöchentlich die Haut peelen (Gesicht, Hände, Füße)
* anschließend gute Creme anwenden

### Geist und Seele

* viele Stunden in feiner Gesellschaft verbringen
* geistig Anregendes genießen (Bücher, Diskussionen, Theater ...)
* Zeitfresser eliminieren bzw. konsequent begrenzen (Social Media, unnötige TV-Sendungen, uninteressante Magazine)
* selbst bestimmen, wer oder was einen ärgert
* ausreichend Zeit für „mich und meine Hobbys