



MEINE GESUNDEN ROUTINEN

Gönn dir Pausen,
plane deinen Tag,
priorisiere deine Aufgaben!

Um deine Genesung zu fördern und dein Wohlbefinden zu steigern, ist es wichtig, dass du gut auf dich selbst achtest. Gesunde Routinen einzuführen, kann dazu beitragen. Gesunde Routinen fördern nicht nur die Erholung und Regeneration, sondern reduzieren auch das Risiko längerfristiger Beschwerden.

Wir haben dir zwei zentrale Dinge bereits in die Tabelle geschrieben. Versuche, diese für dich jeden Tag zu berücksichtigen. Wenn du Lust hast, kannst du noch weitere Dinge ergänzen, die dir auf dem Weg der Genesung helfen und für deine Erholung und Gesundheit förderlich sind. Beispiele wären „**morgens und abends stoßlüften**“, „**mind. 3 Mahlzeiten täglich essen**“ (auch wenn es anfangs schwerfallen mag), „**täglich 400g Gemüse essen**“ usw.

Tabelle bitte ausfüllen

Meine gesunden Routinen	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
2 Liter trinken <i>(Wasser, ungesüßte Tees)</i>	✓						
Stoßlüften <i>(morgens abends)</i>							

WORAUF DU JETZT VERZICHTEN SOLLTEST:

- Sport
- Rauchen
- Alkohol
- Stress, Streit
- viel Fleisch
- viele Kohlenhydrate

WAS JETZT WICHTIG IST:

Hilfe organisieren – für dich, für deine/n Partner/in, für deine Kinder.