

ONLINE FASTEN mit Claudia Trawöger
17.9.-24.9.2021

Meine Fastennotizen

	1. TAG	2. TAG	3. TAG	4. TAG	5. TAG	6. TAG	7. TAG	8. TAG
Gewicht								
Stimmung & Befinden								
Sport Bewegung Entspannung								
Beschwerden								
Schlaf & Träume								
"Aha"-Erlebnis Neue Erkenntnisse								
Bildschirmzeit LED/Display Nutzung								
Psychische & physische Verbesserungen durch die Fastenwoche:								
Persönliche Zielsetzungen für die "Zeit danach":								