

## MEINE FASTENNOTIZEN: „Online Fasten & Transform Yourself“ 31.03.23 - 07.04.23



anlife

	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“: \_\_\_\_\_