

# Daily Habit Tracker

Dein Habit Tracker von Deli Reform - für mehr Gesundheit und Achtsamkeit im Alltag

Datum:



## Körper

- Morgens Tageslicht tanken
- An die frische Luft gehen
- Sport und Stretching
- 1,5 - 2 Liter ungesüßte Flüssigkeiten trinken

## Ernährung

- 5 verschiedene Gemüse- und Obstsorten essen
- Ballaststoffe nicht vergessen
- Kräuter oder Sprossen on top
- Omega-3 Bedarf decken

## Schlaf

- Regelmäßige Schlafroutine einhalten
- Bildschirmzeit am Abend reduzieren
- Schlafzimmer verdunkeln
- 7-8h Schlafen

## Geist

- 3 Dinge notieren, für die du dankbar bist
- 1 gutes Gespräch führen
- Freund:innen oder Familie anrufen
- Self-care einbauen

Tu dir und deinem Körper etwas Gutes. So einfach geht's.

**Deli**  
REFORM