

# Gewohnheiten-Tracker

Gewohnheiten	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Morgenroutine																																
Frühsport																																
Genügend Wasser (2-3 Liter)																																
Gesundes Essen																																
Vor 23 Uhr schlafen																																
Draußen sein und die Natur genießen																																
Fußbad																																
Meditieren																																
<b>Stimmungskurve</b>																																
<b>Sehr gut</b>																																
<b>Neutral</b>																																
<b>Schlecht</b>																																

