



HealthWeek

TELUS International

Challenge yourself

MO

Iss heute keine Süßigkeiten oder Zucker.

Bereite eine gesunde Mahlzeit zu.

Finde und probiere ein völlig neues Rezept aus.

DI

Vermeide Aufzüge – benutz Treppen.

Steigere dein tägliches Bewegungspensum.

Kniebeugen-Challenge: Mache 3 Sets mit 10 Kniebeugen.

MI

Trinke tagsüber mind. fünf Gläser Wasser.

Trinke nach dem Aufwachen und vor dem Einschlafen ein Glas Wasser mit Zitrone.

Tausche eine Mahlzeit für ein Obst- oder Gemüse-Smoothie.

DO

Verbringe den Tag ohne Social Media.

Mache etwas, was du in letzter Zeit aufgeschoben hast.

Mache etwas, was dich glücklich macht.

FR

Reduziere alle äußeren Reize 30 min. vor dem Schlafengehen.

Schlafe heute Nacht 7 Stunden.

Verzichte ab heute Nachmittag auf Koffein und Alkohol.

SA

Mache 3 Unterarmstützen 25 Sekunden lang.

Gehe heute 15 Minuten lang joggen.

Probiere Luftboxen 3 x à 30 Wiederholungen auf jeder Seite.

SO

Nimm dir 15 min Zeit für Stretching oder Yoga.

Mache einen 30-minütigen Spaziergang.

Probiere eine Traumreise oder ein autogenes Training aus.