



DIE ERFOLGSAKADEMIE

Die Erfolgsmacherin Katja Jäger

.....

40-Tage-Gamechanger Challenge

*Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu
verändern*

40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

.....

Tag 30

Sei gut zu Deinem Körper

Tag 30 der 40 Tage Challenge: So gelingt Dein Neustart

Richte heute einmal den Fokus besonders auf Deinen Körper. Was tut er alles für Dich? Willst Du ihn heute einmal verwöhnen und ihm für alles danken? Wie oft hast Du ihn einfach ignoriert und nicht gewürdigt, was er alles für Dich tut?

Dein Herz schlägt stetig und ohne Pause – jeden Tag etwa 100.000 mal. Pro Tag pumpt Dein Herzmuskel dabei bis zu 10.000 Liter Blut durch die Blutgefäße und versorgt alle Teile Deines Körpers.

Zwölf bis 18 Mal atmest Du in der Minute. Deine Lunge tut ihren Dienst und stellt sicher, dass Dein Blut und damit Dein Körper mit Sauerstoff (O₂) versorgt und Kohlendioxid (CO₂) aus dem Blut abtransportiert wird.



40-Tage-Gamechanger Challenge

Das 40-Tage-Programm, um Dein Leben grundlegend zu verändern

Was leisten Deine Hände, Deine Arme, Deine Füße,
Deine Beine täglich? Deine Augen, Deine Ohren?

Welche Nahrung gibst Du Deinem Körper? Was fehlt
ihm? Würde ihm Fasten oder Ruhe oder vielleicht ein
Spaziergang gut tun?

Mach Dir täglich bewusst, welches Wunderwerk Dein
Körper 24/7 vollbringt und gönne ihm einfach die
gebührende Wertschätzung in Form von regelmäßiger
Bewegung und einer bewussten Ernährung! Du tust es für
Dich.

