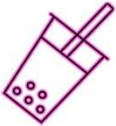
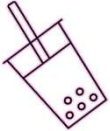


# LEVEL UP

	<b>DATUM</b>
--	--------------

## Woche 1: Wasser

Wasser verbessert die Stoffwechsellleistung, den Lymphfluß, die Fließeigenschaften des Blutes, den Säure-Basenhaushalt, das natürliche Hungergefühl, die Temperaturregulierung, die Zellreparatur, die Darmtätigkeit, die Entgiftung



**TRINKMENGE:**

MONTAG:-----0

DIENSTAG:-----0

MITTWOCH:-----0

DONNERSTAG:-----0

FREITAG:-----0

SAMSTAG:-----0

SONNTAG:-----0

Der Mensch kann ca 6 Wochen ohne Essen auskommen, aber nur ca 3 Tage ohne Wasser

Meine Punkte, die ich in den nächsten Wochen verändern/verbessern möchte

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Ich entscheide mich für...MICH