

5 Tipps für die Erholung Deines Systems



Künstlerin: Flora Klepacz

- 1 3-5 Minuten pro Tag nichts machen
- 2 15-20 Minuten am Tag in der Natur sein
- 3 Täglich in Bewegung bleiben
- 4 Focus setzen und behalten
- 5 Nach 19 Uhr nichts mehr essen