



Challenge Check-in



Tag 1

Bewerte die folgenden Bereiche Deines Lebens.
1 ist das Schlechteste und 10 das Bestmögliche.

Bewegung Wie oft bewegst Du Dich momentan?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bodyimage Wie zufrieden bist Du mit Deinem Körper?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ernährung Wie gesund ernährst Du Dich zur Zeit?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Schlaf Wie gut schläfst Du?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Natur Wieviel Zeit verbringst Du in der Natur?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stress Wie hoch ist Dein Stresslevel im Alltag?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gesundheit Wie gesund fühlst Du Dich derzeit?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Self-Care Wieviel Zeit nimmst Du Dir für Dich selbst?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spaß Wieviel Spaß hast Du im Leben?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Neue Impulse Wieviel Neues lernst oder erlebst Du?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Lifestyle Score: ___/100

Tag 28

Bewerte die folgenden Bereiche Deines Lebens.
1 ist das Schlechteste und 10 das Bestmögliche.

Bewegung Wie oft bewegst Du Dich momentan?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bodyimage Wie zufrieden bist Du mit Deinem Körper?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ernährung Wie gesund ernährst Du Dich zur Zeit?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Schlaf Wie gut schläfst Du?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Natur Wieviel Zeit verbringst Du in der Natur?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Stress Wie hoch ist Dein Stresslevel im Alltag?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Gesundheit Wie gesund fühlst Du Dich derzeit?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Self-Care Wieviel Zeit nimmst Du Dir für Dich selbst?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spaß Wieviel Spaß hast Du im Leben?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Neue Impulse Wieviel Neues lernst oder erlebst Du?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dein Lifestyle Score: ___/100