

go4health gesund und fit Challenge



BEWEGUNG



ERNÄHRUNG



MENTALE GESUNDHEIT

Am **14.1.2019** startest du mit der go4health **gesund und fit Challenge** ins neue Jahr.

21 Tage Motivation und Inspiration für deine Gesundheit! Alle Trainingspläne, Rezepte und Entspannungsübungen findest du in deiner go4health App. Diese gibt es kostenlos zum Download!

1

Challenge Start!
Los geht's direkt
mit 9 Minuten
Training.

2

Atme durch mit
einer Übung aus
der Kategorie
„weniger Stress“.

3

Heute wird es
beinlastig.
Hole das Beste aus
dir heraus!

4

Wer nicht losgeht,
wird nie
ankommen!
20 min laufen
oder spazieren.

5

Problemzonen
adé.
Neues Workout
juchee!

6

Verjüinge dich mit
einem fruchtigen
Granatapfel-
Beerenbooster.



8

Fordere deine
Muskeln heraus.
Klarer Fokus
diese Woche:
Kraft aufbauen!

9

Ein kleiner Schritt
ist besser als kein
Schritt!
25 min laufen
oder spazieren.

10

Kraftaufbau,
Teil II.
Schon gespannt
was heute am Plan
steht?

11

Komm zu Kräften
mit einer Übung
aus der Kategorie
„neue Energie“.



13

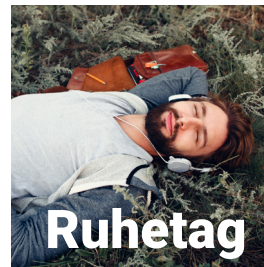
Regeneriere deine
Muskulatur mit
einer würzigen
Power-Suppe!

14

Beende die
Woche mit
einem knackigen
Training und
Glücksgefühlen!

15

Lass los mit
einer Übung aus
der Kategorie
„körperliche
Entspannung“.



17

Let's HIIT it!
Der neue
Trainingsfokus
wird dir gefallen!

18

Es wird nicht
leichter.
Du wirst besser!
30 min laufen
oder spazieren.

19

Weiter geht's mit
hoher Intensität!
Training
absolvieren und
gut fühlen.

20

Gönne dir einen,
schokoladigen
Protein-Brownie.
So gut schmeckt
gesund!

21

Ein letztes,
intensives
Training! Noch
einmal alles geben!

go4health – gesund leben



www.go-4-health.com

