

50 CHALLENGES FÜR 30 TAGE

NACHHALTIG UND GESUND DURCH DEN NOVEMBER



Organisiere für Deine Einrichtung eine gemeinschaftliche Sportaktion	Koche ein herbstliches Rezept mit regionalen Zutaten	Gehe mindestens eine Stunde draußen spazieren	Nutze das Fahrrad statt des Autos	Sammele eine halbe Stunde Müll in Deiner Umgebung
Überrede eine:n Freund:in, eine halbe Stunde Sport mit Dir zu machen	Mache einen Gesundheitscheck bei einem Arzt aus, den du schon lange vor Dir hergeschoben hast	Miste Deine Küchenregale aus und sortiere nach noch verwertbar und Biomüll	Organisiere ein nachhaltiges Frühstück für Deine Einrichtung oder Freund:innen	Gehe in Deiner Mittagspause draußen spazieren
Gehe 1 Stunde schwimmen	Mache eine halbe Stunde Gehirnjogging, z.B. mit Kreuzwörterrätsel oder Sudoku	Überzeuge jemanden davon, warum Mülltrennung wichtig ist	Mach einen ganzen Tag nur Dinge, die Dir gut tun und auf die Du Lust hast	Verzichte eine Woche auf Alkohol
Gehe ganz bewusst so verpackungsarm wie möglich einkaufen, z.B. mit eigenem Beutel zum Bäcker	Esse eine Woche vegetarisch	Tau Deine Kühlschränke und das Tiefkühlfach ab - das spart Energie!	Sortiere alte Klamotten aus und bringe sie in eine Kleiderkammer oder verschenke sie	Trinke mindestens 3 Liter Wasser
Mache 10 Minuten Übungen für einen gesunden Rücken, ganz viele tolle Videos dazu gibts auf YouTube	Mache 15 Minuten Krafttraining, statt Hanteln eignen sich z.B. auch gefüllte Wasserflaschen	Benutze das Handy nicht mehr als 2 Stunden vor dem Schlafengehen	Trinke morgens ein Glas warmes Wasser mit Zitrone - das ist DER Stoffwechsellkick	Nutze kein Social Media
Rufe jemanden an und sage, wie wichtig diese Person für dich ist	Benutze die Treppe statt des Fahrstuhls	Parke 10 Minuten von der Arbeit entfernt und laufe das letzte Stück	Organisiere einen Wandertag mit Freunden oder Familie	Mach Dir einen Ingwertee mit frischem Ingwer - dieser hilft Wunder bei Erkältungen
Gönne Dir ein schönes, heißes Bad	Mache 10 Minuten Yoga oder Atemübungen nach dem Aufstehen	Mache jemanden ein ehrliches Kompliment	Esse mindestens 5 Portionen Obst oder Gemüse	Verbringe mindestens eine Stunde draußen
Trinke mindestens einen Liter Tee	Mache etwas Schönes in Deiner Wohnung - eine gemütliche Ecke schaffen, eine schöne Pflanze kaufen o.ä.	Trainiere 5 Minuten den aufrechten Gang, indem du versuchst, ein Buch auf Deinem Kopf zu balancieren	Lege dir einen neuen Kräutertopf zu, mit dem du Dein Essen selber würzen kannst	Schaffe es, in einer Woche ein Buch zu lesen
Schreibe einen handschriftlichen Brief	Mache mit Freund:innen oder Familie gemeinsam Sport	Tanze zu Deinem Lieblingssong (wo auch immer)	Gehe in die Sauna	Organisiere einen Spieleabend
Schlafe mindestens drei Tage hintereinander acht Stunden täglich	Suche einen ruhigen Platz in der Natur und entspanne Dich dort eine Weile ohne Handy	Vollbringe eine gute Tat (spenden, jemanden helfen, trösten etc.)	Erkläre jemanden wofür die AWO steht und warum unsere Werte so wichtig sind	Putze Deine Zähne nur auf einem Bein.