

10 Tipps wie du es schaffst, auch an hektischen Tagen die „guten Vorsätze“ beizubehalten!

Bist Du auch mit neuen Vorsätzen in das neue Jahr gestartet? Wenn Du Dir auch vorgenommen hast Dich vielleicht ausgewogener und gesünder zu ernähren, habe ich ein paar gut Tipps für Dich. Denn gerade wenn das neue Vorhaben Routine wird und im Alltag ankommt, ist es oft gar nicht mehr so einfach alles unter einen Hut zu bekommen. Für den [lavera Blog](#) habe ich 10 Tipps zusammengetragen, wie Du es schaffst auch an hektischen Tagen Dein Vorhaben nicht aus den Augen zu verlieren!

Klick [hier!](#)

Viel Spaß beim lesen!

Ich wünsche Dir ein schönes Wochenende!

Martina

Martina Schlüter, Ernährung-Coach für Frauen!

ladylandrand.tv

Kapitel 2

Genießen.

• Berlin feiert ein Restaurant, in dem 43 Gänge
• werden • Hausmannskost: Die Frucht.
• • • • •
• • • • •
• • • • •

