



MEINE CHALLENGES

Unsere WE-Challenge:
31 Tage zuckerfrei und
möglichst clean ernähren!

Meine ME-Challenges:

Unsere WE-Challenge:
28 Tage täglich Sport
machen – egal was!

Meine ME-Challenges:

Unsere WE-Challenge:
31 Tage täglich 5 Minuten
meditieren!

Meine ME-Challenges:



DEIN FAHRPLAN

- Die Anmeldung zur Challenge erfolgt per Kommentar unter dem Blogpost.
- Neuen Input zu den Challenge-Themen gibt es während der gesamten Challenge auf meinem Blog. Abonniere am besten den Newsletter, damit du alles im Auge behältst.
- Pure Motivation zur Challenge findest du auf Facebook und Instagram. Der Hashtag lautet #eattrainlovechallenge – nutze ihn, damit alle Challenger und ich deine Posts sehen und liken können.
- Werde außerdem Mitglied in der geschützten Facebook-Gruppe!
- Und als absoluten Knaller kannst du in diesem Jahr jeden Monat einen **Motivation Workshop zu EAT TRAIN LOVE** buchen. In diesen exklusiven Online-Live-Workshops kümmern wir uns speziell um eure Herausforderungen, ich gebe meine besten Tipps an meine Teilnehmer weiter, du arbeitest etwas für dich aus und kannst alle Fragen an mich stellen, die du zu dem Thema wissen möchtest. Die genauen Infos & die Anmeldung folgen Sei gespannt! ;-)

2017 - SEI DIE BESTE VERSION VON DIR! by EAT TRAIN LOVE