

Woche 5

30 Tage

Ernährungsumstellung

AUFGABEN

- 29. Zufuhr von Prä- und Probiotika.
- 30. Belohnung.
- Dranbleiben
- Dranbleiben
- Dranbleiben
- Dranbleiben

MEINE BELOHNUNGEN

DARAUF BIN ICH STOLZ

SO BLEIBE ICH DRAN

MÖGLICHE HINDERNISSE UND WIE ICH DAMIT UMGEHE