

VERFOLGE DEINEN FORTSCHRITT

Trage hier deinen „One Simple Change“ ein	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
1 ^{ten} 30 Tage 				
2 ^{ten} 30 Tage 				
3 ^{ten} 30 Tage 				
4 ^{ten} 30 Tage 				
Führe weitere „One Simple Changes“ ein um deinen Lebensstil zu ändern ...				

Du kannst deinen Erfolg ganz einfach mit Smileys bewerten und so dein Ziel verfolgen. Trage dazu einfach die Smileys in der Tabelle oben ein.

-  = Voll und ganz erreicht
-  = Erreicht
-  = Teilweise erreicht
-  = Teilweise nicht erreicht

Juice PLUS+



EIN EINFACHES PRODUKT

ONE SIMPLE CHANGE

ONE SIMPLE CHANGE

EIN EINFACHES PRODUKT, EINE EINFACHE VERÄNDERUNG!



Juice PLUS+ begeistert dich und ist Teil deines Lebensstils. Darüberhinaus kannst du dein allgemeines Wohlbefinden noch steigern, indem du kleine und einfache Veränderungen in deiner Ernährung oder deinen Lebensgewohnheiten vornimmst. Jede großartige Reise beginnt mit einem einzigen Schritt. Lass dich dazu inspirieren, einen solchen Schritt zu tun, ganz einfach, alle 30 Tage einen weiteren Schritt auf dem Weg zu deinem gesteigerten Wohlbefinden. Beginne jetzt mit deinem ersten „One Simple Change“, behalte ihn als Teil deines Lebensstils bei und füge einen weiteren „One Simple Change“ nach 30 Tagen hinzu. So erreichst du Schritt für Schritt, mit kleinen Veränderungen, einen nachhaltigen, gesünderen Lebensstil. Teile deine Erfahrungen und Ideen mit anderen, um Unterstützung zu finden, dich motivieren zu lassen und deinen ganz persönlichen „One Simple Change“ zu erreichen.

ONE SIMPLE CHANGE IDEEN

Juice PLUS+ ist Teil deines Lebensstils, mache den nächsten Schritt und beginne mit deinem ersten „One Simple Change“. Vielleicht hast du schon ein paar Ideen, die du zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden lassen willst. **Großartig**. Schreib sie auf. Möglicherweise brauchst du ein wenig Unterstützung wie und womit du am Besten anfangen kannst ... Hier findest du ein paar „One Simple Changes“ die bedeutende Auswirkungen auf deinen Lebensstil und dein Wohlbefinden haben.

 <p>Trinke mehr Wasser (empfohlen sind mindestens 1.5l Wasser am Tag)</p>	 <p>Iss mehr Obst und Gemüse (empfohlen sind 5 Portionen jeden Tag)</p>	 <p>Bewege dich mehr</p>	
 <p>Reduziere deinen Zuckerkonsum</p>	 <p>Trinke weniger Softdrinks</p>	 <p>Trinke jeden Tag einen Complete Shake</p>	 <p>Iss weniger Snacks (Süßigkeiten, salzige Snacks)</p>
 <p>Gönn dir ausreichend Schlaf</p>	 <p>Mache es selbst - koche öfter zuhause</p>	 <p>Iss mehr Frisches und weniger Fast Food</p>	 <p>Create your own „One Simple Change“</p>