



MUTTIVERSUM.COM

30 TAGE

Sport-Challenge

1

Du bist nie zu alt, um anzufangen..

2

Heute eine kleine Veränderung, in einem Monat ein unglaubliches Gefühl.

3

Viele wollen, aber nur wenige machen.

4

Dein zukünftiges Ich sagt danke.

5

Die anderen haben nicht Recht - du kannst das.

6

15 Minuten am Tag machen sehr wohl einen Unterschied.

7

Auf geht's, du kannst das.

8

Ohne Veränderung kein Fortschritt.

9

Dein Körper liebt diese Challenge mehr als dein Kopf.

10

Die Kraft des Körpers wirkt positiv auf deinen Geist.

11

Heute macht es keinen Spaß, aber morgen macht es dich stolz.

12

Fang einfach an, du kannst nach 2 Minuten aufhören.

13

Noch nicht am Ziel, aber näher dran.

14

Sport setzt Glückshormone frei.

15

Lieber eine schlechte Einheit als gar keine.

16

Dein Körper braucht Bewegung so sehr wie deine Lunge Sauerstoff.

17

Wer das Ziel kennt, schafft den Weg.

18

Das Leben ist zu kurz, um jetzt abbrechen.

19

Glaub an dich und es wird wahr.

20

Jede Faser deines Körpers mag Bewegung.

21

Regelmäßiger Sport lässt dich besser schlafen.

22

Nach deiner Einheit darfst du noch stolzer in den Spiegel schauen.

23

Dein Schweinehund hat schon Angst vor dir.

24

Nächsten Monat wirst du stolz an diese Challenge zurückdenken.

25

15 Minuten, die dein ganzes Ich erstrahlen lassen.

26

Das Aufraffen ist schwer, das Gefühl danach der Hammer.

27

Erfolg ist, wenn du startest und nicht erst, wenn du ankommst.

28

Es wird vielleicht nicht leichter, aber du wirst besser.

29

Wenn ich an dich glaube, kannst du das auch.

30

Du hast das Unmögliche wahr gemacht - sei stolz auf dich!



MUTTIVERSUM.COM