

Typische Neujahrsvorätze

Welcome
2022

1. Das Rauchen aufgeben
2. Abnehmen wollen
3. Mehr Zeit für sich nehmen
4. Sich gesünder ernähren
5. Weniger Alkohol trinken
6. Mehr Sport machen
7. Sparsamer sein und Geld sparen
8. Weniger Bildschirmzeit am Tag
9. Mehr Zeit mit Familie und Freunden verbringen
10. Den Stress reduzieren

