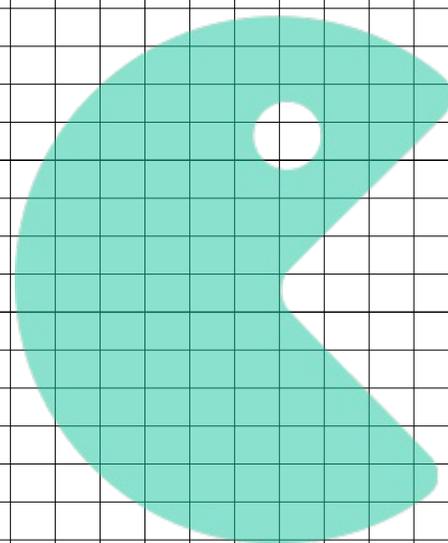


Megalaessig Movember Challenge 2024

Name/Nickname: _____

Mach mit bei der megalaessig Movember-Challenge zum Erfahlt der digitalen und analogen Lebensfreude! Trage täglich ein, welche Herausforderungsaufgabe DU geschafft hast und übermittle das ausgefüllte Challenge-Blatt spätestens bis Nikolaustag (06.12.2024) an megalaessig@posteo.de. Jede Einsendung mit mehr als 10 ausgefüllten Spalten bekommt eine Teilnahmeurkunde. Wer die meisten Punkte erreicht hat, gewinnt einen von Drei Preisen!

Rubrik	Verhalten	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	Summe
Ernährung	3 Liter Wasser getrunken																															
	1 frisches Gericht zubereitet oder gegessen																															
	Kein Fast-Food konsumiert																															
	Keinen Alkohol getrunken																															
	Nicht(s) geraucht																															
	Keine Süßigkeiten gegessen																															
Körperliches Wohlbefinden	30 Minuten leichte Bewegung																															
	30 Minuten anstrengende Bewegung																															
	8 Stunden geschlafen																															
	Körperlich gearbeitet und dabei geschwitzt																															
Seelisches Wohlbefinden	5 Minuten bewusst Pause gemacht																															
	Ein (analoges) Spiel mit jemandem gespielt																															
	Mit einer/m Freund(in) unterhalten																															
	Jemandem ein Kompliment gemacht																															
	Eine Aufgabe zu Ende gebracht																															
	10 Minuten kreativ gewesen																															
	Etwas weggeworfen, das nicht benötigt wird																															
Eine ehrenamtliche Tätigkeit ausgeübt																																
Digitaler Lifestyle	Etwas neues probiert																															
	Nicht mehr als 1 Stunde gezoomt																															
	Kein Social Media genutzt																															
	Auf Shortclips und Doomscrolling verzichtet																															
	Handy-Flugmodus tagsüber 20 Minuten aktiv																															
Challenge-Tabelle befüllt																																
	Summe: (maximal 24 Punkte pro Tag)																															



megalaessig.de