

carpe diem
CHALLENGE

FRAUENGESUNDHEIT



MONTAG

**Mach eine
medizinische
Check-up-Liste**



DIENSTAG

**Plane ein
eisenreiches
Gericht**



MITTWOCH

**Mische dir
deinen eigenen
Frauenpower-
Frühstückstee**



DONNERSTAG

**Lerne, deine Brust
(richtig) abzutasten**



FREITAG

**Mach 10 Minuten
absolut nichts**

Notizen

