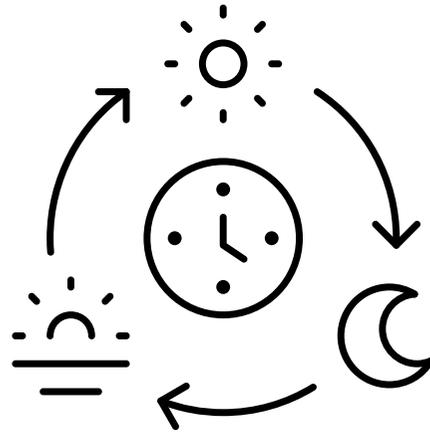


Biohacking im  
**JUNI**



**MONTAG**

Ersetze einen ungesunden Snack



**DIENSTAG**

30 Sekunden kalt duschen

**MITTWOCH**

1 Stunde länger schlafen

**DONNERSTAG**

Mindestens 2 Liter Wasser trinken



**FREITAG**

Tief durchatmen für innere Ruhe

**Notizen**

