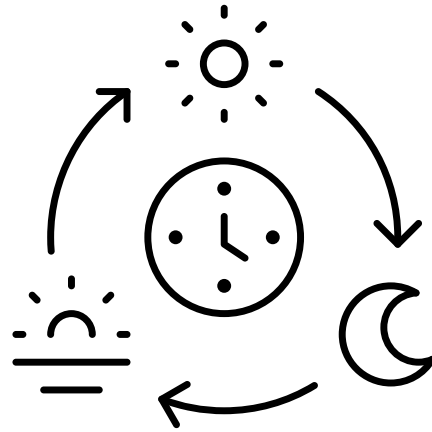


Biohacking im  
**JUNI**



**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**

