

Challenge



MODERN KETO

30-TAGE MINI CHALLENGE

MIT KLEINEN SCHRITTEN IN
RICHTUNG WOHLBEFINDEN

30 TAGE CHALLENGE

50 SQUATS (Kniebeugen)
3 MINUTEN PLANK (Unterarmstütz)

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

Die Übungen können am Anfang über den Tag aufgeteilt werden, wenn es noch zu anstrengend sein sollte

Reflexion: _____

GLOW UP CHALLENGE

30 TAGE

TAG _____

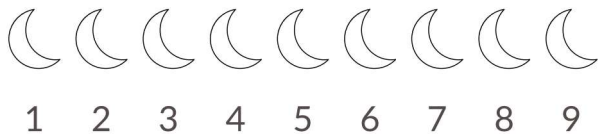
KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- ☐ 8 STUNDEN SCHLAF
- ☐ BEWEGUNG
- ☐ 3 LITER WASSER
- ☐ AUSGEWOGENE MAHLZEITEN

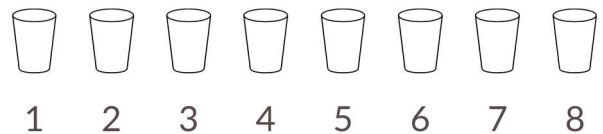
MENTALE GESUNDHEIT

- ☐ DANKBARKEITSÜBUNG
- ☐ MEDITATION
- ☐ DIGITALER DETOX
- ☐ LIEBENSWERTE GESTE

SCHLAF IN STUNDEN



WASSER IN GLÄSERN (1 GLAS = 0,5 L)



PERSÖNLICHES WACHSTUM

- ☐ 10 SEITEN LESEN
- ☐ 15 MIN NEUES LERNEN
- ☐ JOURNAL
- ☐ HEUTIGE ZIELE SETZEN

SOZIALES & ACHTSAMKEIT

- ☐ ZEIT MIT DEN LIEBSTEN
- ☐ ZEIT IN DER NATUR
- ☐ AUSMISTEN / AUFRÄUMEN
- ☐ AFFIRMATIONEN

AFFIRMATION DES TAGES

NOTIZEN / REFLEXION

Tägliche Reflexion



Heute bin ich für diese Dinge dankbar:

- 1.
- 2.
- 3.

Datum:

Heute ist diese tolle Sache passiert und ich habe mich gefreut, weil:

Heute ist etwas nicht so tolles passiert und so bin ich damit umgegangen:

Heute hat mich diese Sache glücklich gemacht:

Heute habe ich folgendes über mich herausgefunden:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Stress Management

Da in unser aller Leben leider der Stress eine wesentliche Rolle spielt, habe ich dir im Rahmen dieser “Glow” Challenge auch ein paar schöne Übungen zum Stress-Management dazu gemacht.

Diese sind Auskoppelungen aus meinem Mini Kurs “Stress-Management”

Ich wünsche dir viel Freude auf den folgenden Seiten und gutes Gelingen!

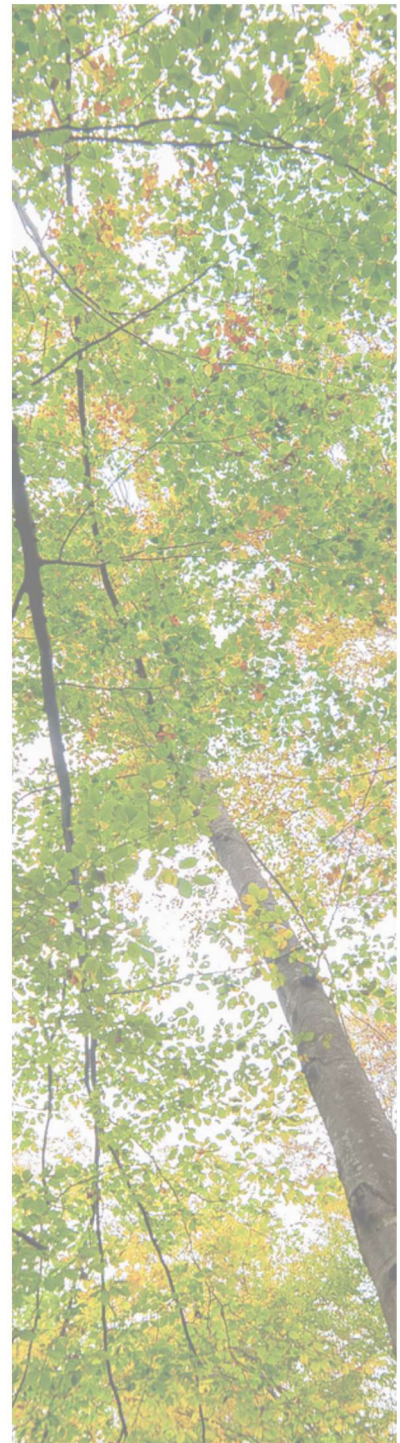
Zwerchfellatmung - dein Reset für Körper und Geist

Die Zwerchfellatmung, auch bekannt als Bauchatmung oder Tiefenatmung, aktiviert die natürliche Entspannungsreaktion deines Körpers.

Sie hilft, Stress abzubauen, den Puls zu senken und den Geist zu beruhigen.

So übst du die Zwerchfellatmung Schritt für Schritt:

Step 1	Setz dich oder leg dich an einen ruhigen, bequemen Ort. Lege eine Hand auf deine Brust und die andere auf deinen Bauch.
Step 2	Atme langsam und tief durch die Nase ein. Konzentriere dich darauf, deinen Bauch mit Luft zu füllen - nicht deine Brust. Dein Bauch hebt sich, während die Brust ruhig bleibt. Atme bewusst und kontrolliert ein und zähle dabei langsam bis vier.
Step 3	Wenn du vollständig eingeatmet hast, halte den Atem für einen kurzen Moment an - ohne dich anzustrengen. Zähle dabei langsam bis eins oder zwei, so wie es sich für dich angenehm anfühlt.
Step 4	Atme langsam und vollständig durch den Mund aus. Spanne dabei sanft deine Bauchmuskeln an, um die Luft ganz herauszulassen. Achte auf einen ruhigen, gleichmäßigen Atemfluss und zähle beim Ausatmen langsam bis vier.
Step 5	Atme weiterhin tief durch die Nase ein und langsam durch den Mund aus. Konzentriere dich auf den gleichmäßigen Rhythmus deiner Atmung und das Gefühl von Ruhe, das mit jedem Ausatmen entsteht. Wiederhole diesen Atemzyklus für etwa 5-10 Minuten - oder so lange, wie es dir guttut.

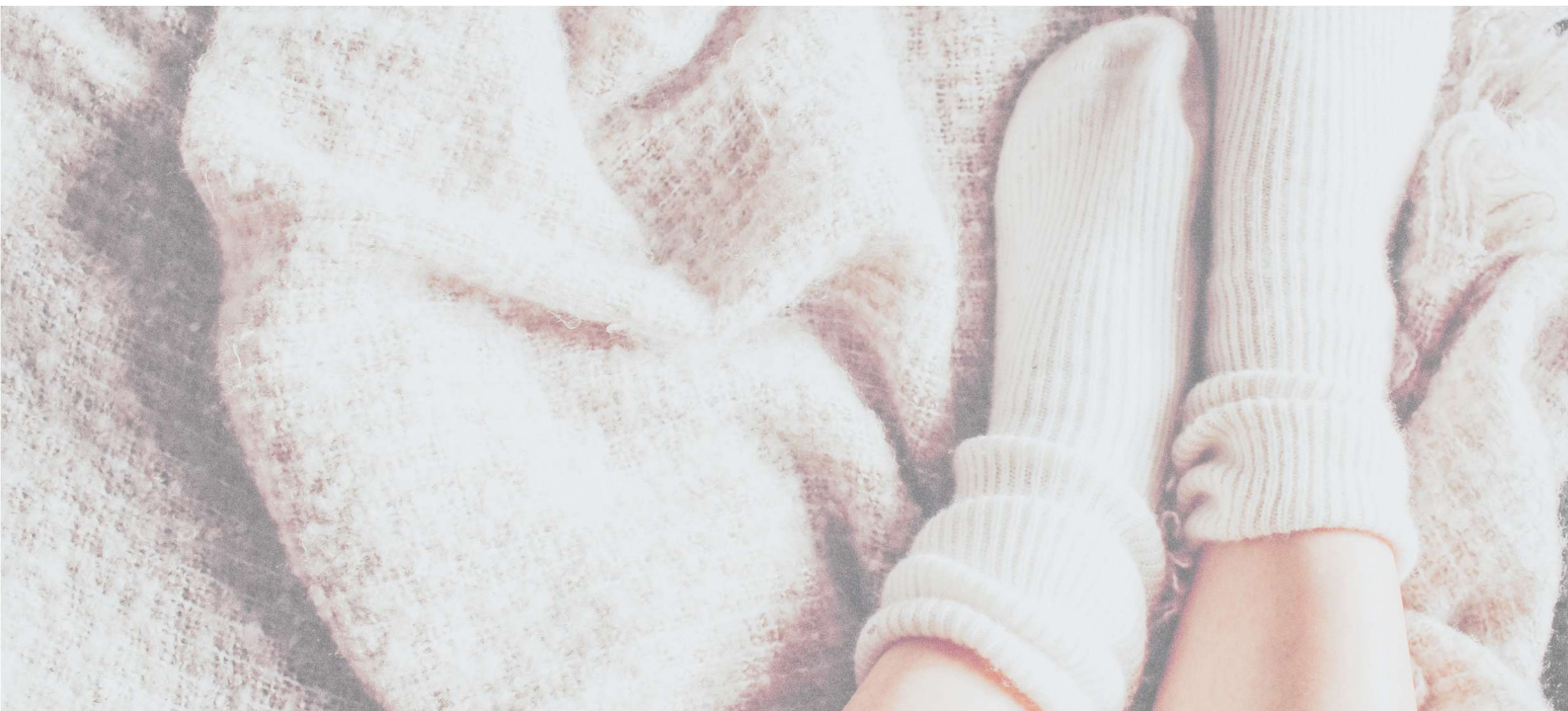


Progressive Muskelentspannung

Die Progressive Muskelentspannung ist eine Technik, bei der du verschiedene Muskelgruppen bewusst anspannst und anschließend wieder locker lässt.

Diese Methode hilft, körperliche Anspannung abzubauen und tiefe Entspannung zu fördern.

Beginne mit ein paar langsamen, tiefen Atemzügen, um zur Ruhe zu kommen und deinen Körper auf die Übung vorzubereiten.



Progressive Muskelentspannung

Starte mit Füßen und Zehen	Spanne die Muskeln in deinen Füßen und Zehen an, indem du sie fest zusammenziehst. Halte die Spannung für etwa 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann langsam und bewusst für 15 - 20 Sekunden spüre, wie die Anspannung nachlässt
Gehe zu deinen Wadenmuskeln	Spanne deine Wadenmuskeln an, indem du die Zehen nach oben ziehst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Oberschenkel - Muskulatur	Spanne deine Oberschenkelmuskeln fest an, indem du sie kräftig zusammenziehst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie anschließend langsam und entspanne dich für 15 -20 Sekunden.
Fokus auf deine Bauchmuskeln	Spanne deine Bauchmuskeln an, indem du den Bauchnabel sanft in Richtung Wirbelsäule ziehst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann langsam und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Dein Rücken	Spanne die Muskeln in deinem Rücken an, indem du ihn leicht wölbst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie anschließend langsam und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Hände und Unterarme	Balle beide Hände zu Fäusten und spanne dabei deine Unterarme an. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann langsam und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Oberarme	Spanne deine Bizeps an, indem du die Arme an den Ellbogen beugst und die Muskeln fest anspannst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie anschließend langsam und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Schultern	Spanne deine Schultern an, indem du sie nach oben in Richtung Ohren ziehst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann langsam und lass die Schultern für 15 - 20 Sekunden ganz locker sinken.
Nacken	Spanne die Muskeln in deinem Nacken an, indem du den Kopf sanft nach hinten neigst. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie dann langsam und entspanne dich für 15 - 20 Sekunden.
Beende diese Übung bei deinem Gesicht	Spanne die Muskeln in deinem Gesicht an - runzle die Stirn, presse die Augen zusammen oder zieh den Mund leicht zusammen. Halte die Spannung für 5 - 10 Sekunden. Löse sie anschließend langsam und entspanne dein Gesicht für 15 - 20 Sekunden.

Notizen

Copyright

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2026 – Modern Keto | Eva Kristina Hoyer

Alle Inhalte dieses Guides, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Modern Keto | Eva Kristina Hoyer.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbook "Keto Now" kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt indem er z.B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 UrhG strafbar macht und zudem gem. §§ 97 UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

Impressum

Inhalte gemäß §5 DDG

Eva Kristina Hoyer

c/o IP-Management #3119

Ludwig-Erhard-Str. 18

20459 Hamburg

Kontaktdaten:

E-Mail: eva@abnehmen-keto.com

Redaktionell verantwortlich:

Eva Kristina Hoyer

EU-Streitschlichtung:

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit:
ec.europa.eu/consumers/odr/