Biologisches Alter

+ Machen Sie einen Tag lang Kreuzchen für jede Entspannungsübung, jede Form von Stressabbau, positiven Gedanken, zusätzlicher Bewegung oder gesunder Ernährung!

- Machen Sie aber auch ein Kreuzchen für schlechte Laune, Fastfood, Konflikte, einen fühlbar hohen Stresspegel, wenig Bewegung, Ärger, negative Gedanken und Emotionen.

 © Xara Business Solutions GmbH, 2021