

# Dein dtv-Longevity Tagebuch

---

Mein Mantra heute:

---

Datum:

---

Stimmung:

---

cl Wasser:

---

*Eat good. Feel good* Mein Powerfrühstück heute morgen:

---

---

---

---

*I like to move it* Mein heutiger Bewegungsplan:

---

---

---

---

*My Body is my Temple* So gut habe ich heute geschlafen:

---

---

---

---

*Mental Health matters* Für diese drei Dinge bin ich heute dankbar:

---

---

---

---

# Dein dtv-Longevity Tagebuch

---

Mein Tagesziel:

---

*Eat good. Feel good* Das will ich heute neu ausprobieren:

---

---

---

*I like to move it* Das will ich heute neu ausprobieren:

---

---

---

*My Body is my Temple* Das will ich heute neu ausprobieren:

---

---

---

*Mental Health matters* Das will ich heute neu ausprobieren:

---

---

---