

#75 *Hard Challenge*

Get Up & Get Strong

Woche 1

M D M D F S S

-  14h Fasten - 10h Essen
-  3l Wasser trinken
-  10 Seiten lesen
-  2 * 20 Minuten Workout
-  7 Uhr aufstehen
-  Fortschritt-Bild gespeichert

A 6x7 grid of circles. The circles are arranged in 6 rows and 7 columns. The color of the circles alternates in a checkerboard pattern: the circles in the first row are teal, the second row are light gray, the third row are teal, the fourth row are light gray, the fifth row are teal, and the sixth row are light gray. This results in 21 teal circles and 21 light gray circles.

Woche 2

M D M D F S S

-  14h Fasten - 10h Essen
-  3l Wasser trinken
-  10 Seiten lesen
-  2 * 20 Minuten Workout
-  7 Uhr aufstehen
-  Fortschritt-Bild gespeichert

Woche 3

M D M D F S S

-  14h Fasten - 10h Essen
-  3l Wasser trinken
-  15 Seiten lesen
-  2 * 30 Minuten Workout
-  6 Uhr aufstehen
-  Fortschritt-Bild gespeichert