

Vorbereitungsliste

Was du alles bereitlegen darfst:

- Thermoskanne
- 2 Wärmflaschen
- Tagebuch
- Warme Kleidung
- Slow Juicer (für frisch gepresste Säfte)
- Schöne Musik
- Kerzen und ätherische Öle
- Fußbadewanne
- Sportsachen
- Handtücher

Wie du dich vorbereitest:

Am besten entfernst du alle verlockenden Nahrungsmittel aus deiner nahen Umgebung. Du kannst sie zum Beispiel in einer Tasche verstauen und sie in den Keller bringen.

