

# ★ Mein gesunder Adventskalender ★

Mit mehr Bewegung ins neue Jahr starten

So geht's: Jeden Tag mind. 1x spazieren gehen. Je länger, desto besser aber auch wenn es nur 5 Minuten sind –  
Hauptsache, Sie kommen in Bewegung!

Tag 1 <input type="checkbox"/>	Tag 2 <input type="checkbox"/>	Tag 3 <input type="checkbox"/>	Tag 4 <input type="checkbox"/>	Tag 5 <input type="checkbox"/>	Tag 6 <input type="checkbox"/>
Tag 7 <input type="checkbox"/>	Tag 8 <input type="checkbox"/>	Tag 9 <input type="checkbox"/>	Tag 10 <input type="checkbox"/>	Tag 11 <input type="checkbox"/>	Tag 12 <input type="checkbox"/>
Tag 13 <input type="checkbox"/>	Tag 14 <input type="checkbox"/>	Tag 15 <input type="checkbox"/>	Tag 16 <input type="checkbox"/>	Tag 17 <input type="checkbox"/>	Tag 18 <input type="checkbox"/>
Tag 19 <input type="checkbox"/>	Tag 20 <input type="checkbox"/>	Tag 21 <input type="checkbox"/>	Tag 22 <input type="checkbox"/>	Tag 23 <input type="checkbox"/>	Tag 24 <input type="checkbox"/>
Tag 25 <input type="checkbox"/>	Tag 26 <input type="checkbox"/>	Tag 27 <input type="checkbox"/>	Tag 28 <input type="checkbox"/>	Tag 29 <input type="checkbox"/>	Tag 30 <input type="checkbox"/>

Ihr Team vom Diabetes-Zentrum Düsseldorf wünscht Ihnen viel Erfolg, eine besinnliche und gesunde  
Weihnachtszeit!

