

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

## Checklist



---

[WWW.YOGAKLUBBEN.COM](http://WWW.YOGAKLUBBEN.COM)

---

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 1

---

## Checklist

I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!

I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 2

---

## Checklist

Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand

I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!

I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 3

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
  
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
  
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
  
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 4

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
  
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
  
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
  
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
  
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 5

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 6

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 7

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Tørbørstning
- I dag går jeg i seng senest kl. 22



# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 8

---

## Checklist

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Intermittent Fasting
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 9

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 10

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 11

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 11

---

## Checklist

Meditation - detox your mind

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 12

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 12

---

## Checklist

Meditation - detox your mind

I dag fik jeg ikke raffineret sukker

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 13

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fsting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22



# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 13

---

## Checklist

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 14

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermitent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 14

---

## Checklist

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 15

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 15

---

## Checklist

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 16

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 16

---

## Checklist

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 17

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22



# 21 Day Yoga Detox Challenge

---

DAG 17

---

## Checklist

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem
- AnsigtsYoga

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 18

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 18

---

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem
- AnsigtsYoga
- Detox din hudpleje

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 19

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 19

---

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem
- AnsigtsYoga
- Detox din hudpleje
- Kødfri dag

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 20

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent Fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22

# 21 Day Yoga Detox Challenge

## Checklist

---

DAG 20

---

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem
- AnsigtsYoga
- Epsombad
- Kødfri dag
- Detox din hudpleje

# 21 Day Yoga Detox Challenge 2022

## Checklist

---

DAG 21

---

- Denne morgen drak jeg 1/2 liter vand
- Jeg har trukket vejret dybt 10 gange i frisk luft
- I dag har jeg dyrket yoga - YEAH!
- Intermittent fasting
- I dag fik jeg natur, lys i øjnene og grounding
- I dag gav jeg min krop et kuldechok
- Tørbørstning
- I dag flosser jeg og skraber min tunge
- Mindful Eating
- Taknemmelighedsøvelse
- I dag går jeg i seng senest kl. 22



# 21 Day Yoga Detox Challenge 2022

## Checklist

---

DAG 21

---

- Meditation - detox your mind
- I dag fik jeg ikke raffineret sukker
- I dag fik jeg ikke kaffe
- Grønt til alle måltider
- Kompliment, berøring, øjenkontakt
- Detox dit hjem
- AnsigtsYoga
- Kødfri dag
- Epsom
- Detox din hudpleje
- Fejr dig selv