75 Hard Challenge Checkliste

Hake jede Aufgabe ab, sobald sie erledigt ist, jeden Tag, 75 Tage lang. Startdatum: _____

- **Ernährung.** Folge einer Ernährung, die zu deinen Zielen passt, ohne Alkohol und ohne Cheat Meals. Welche Ernährung, entscheidest du (Keto, Paleo, vegetarisch und so weiter).
- **2 Workouts.** Mache zwei Workouts von mindestens 45 Minuten mit mindestens 3 Stunden Abstand, und mache eines davon draußen. Die Art des Workouts bestimmst du.
- **Wasser.** Trinke eine Gallone Wasser (eine US-Gallone sind etwa 3,8 Liter). Es muss reines Wasser sein: ohne Aroma, ohne Zusätze, ohne Kohlensäure.
- **10 Seiten lesen.** Lies mindestens 10 Seiten eines Sachbuchs, das dir in einem Lebensbereich weiterhelfen kann, zum Beispiel Business oder Persönlichkeitsentwicklung. Hörbücher zählen nicht.
- **Fortschrittsfoto.** Mache jeden Tag ein Fortschrittsfoto.

Wer an irgendeinem Tag eine Aufgabe verpasst, startet wieder bei Tag 1.

Tag	Datum	Ernährung	2 Workouts	Wasser	10 Seiten lesen	Fortschrittsfoto
1		☐	☐	☐	☐	☐
2		☐	☐	☐	☐	☐
3		☐	☐	☐	☐	☐
4		☐	☐	☐	☐	☐
5		☐	☐	☐	☐	☐
6		☐	☐	☐	☐	☐
7		☐	☐	☐	☐	☐
8		☐	☐	☐	☐	☐
9		☐	☐	☐	☐	☐
10		☐	☐	☐	☐	☐
11		☐	☐	☐	☐	☐
12		☐	☐	☐	☐	☐
13		☐	☐	☐	☐	☐
14		☐	☐	☐	☐	☐
15		☐	☐	☐	☐	☐
16		☐	☐	☐	☐	☐
17		☐	☐	☐	☐	☐
18		☐	☐	☐	☐	☐
19		☐	☐	☐	☐	☐
20		☐	☐	☐	☐	☐
21		☐	☐	☐	☐	☐
22		☐	☐	☐	☐	☐
23		☐	☐	☐	☐	☐
24		☐	☐	☐	☐	☐
25		☐	☐	☐	☐	☐
26		☐	☐	☐	☐	☐
27		☐	☐	☐	☐	☐
28		☐	☐	☐	☐	☐
29		☐	☐	☐	☐	☐
30		☐	☐	☐	☐	☐
31		☐	☐	☐	☐	☐
32		☐	☐	☐	☐	☐
33		☐	☐	☐	☐	☐
34		☐	☐	☐	☐	☐
35		☐	☐	☐	☐	☐
36		☐	☐	☐	☐	☐

Tag	Datum	Ernährung	2 Workouts	Wasser	10 Seiten lesen	Fortschrittsfoto
37		☐	☐	☐	☐	☐
38		☐	☐	☐	☐	☐
39		☐	☐	☐	☐	☐
40		☐	☐	☐	☐	☐
41		☐	☐	☐	☐	☐
42		☐	☐	☐	☐	☐
43		☐	☐	☐	☐	☐
44		☐	☐	☐	☐	☐
45		☐	☐	☐	☐	☐
46		☐	☐	☐	☐	☐
47		☐	☐	☐	☐	☐
48		☐	☐	☐	☐	☐
49		☐	☐	☐	☐	☐
50		☐	☐	☐	☐	☐
51		☐	☐	☐	☐	☐
52		☐	☐	☐	☐	☐
53		☐	☐	☐	☐	☐
54		☐	☐	☐	☐	☐
55		☐	☐	☐	☐	☐
56		☐	☐	☐	☐	☐
57		☐	☐	☐	☐	☐
58		☐	☐	☐	☐	☐
59		☐	☐	☐	☐	☐
60		☐	☐	☐	☐	☐
61		☐	☐	☐	☐	☐
62		☐	☐	☐	☐	☐
63		☐	☐	☐	☐	☐
64		☐	☐	☐	☐	☐
65		☐	☐	☐	☐	☐
66		☐	☐	☐	☐	☐
67		☐	☐	☐	☐	☐
68		☐	☐	☐	☐	☐
69		☐	☐	☐	☐	☐
70		☐	☐	☐	☐	☐
71		☐	☐	☐	☐	☐
72		☐	☐	☐	☐	☐
73		☐	☐	☐	☐	☐
74		☐	☐	☐	☐	☐
75		☐	☐	☐	☐	☐

https://reeftogether.com/de/tools/75-hard-challenge/ · Inoffizielle Checkliste von Reef. 75 HARD ist ein Programm von Andy Frisella und eine Marke von 44Seven Media. Reef ist nicht mit ihm verbunden. Regeln: andyfrisella.com, nachgelesen am 2. November 2026.