

Kalt duschen – der Plan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
Woche 1 0:15 min					
Woche 2 0:30 min					
Woche 3 0:45 min					
Woche 4 1:00 min					
Woche 5 1:15 min					
Woche 6 1:30 min					
Woche 7 1:45 min					
Woche 8 2:00 min					

<http://www.morgen-besser-als-heute.de>