

5 TIPPS für deinen SOCIAL MEDIA DETOX



**LÖSCHE OFT BENUTZE
SOCIAL MEDIA APPS
VOM
STARTBILDSCHIRM**



**NUTZE APPS DIE DIR
HELFE DEINE ONLINE
ZEIT ZU BEGRENZEN**



**VERBRINGE 30 MINUTEN
PRO TAG MIT EINEM
HOBBY DAS NICHTS MIT
DEM HANDY ZU TUN HAT**



**GENIESSE EIN
HANDYFREIES ESSEN**



**NIMM DEIN HANDY
NICHT MIT INS
SCHLAFZIMMER**

**DENKE DARAN, ES GEHT UM KLEINE SCHRITTE. DU
KANNST DEINE SOCIAL MEDIA ZEIT TÄGLICH UM
ZEHN MINUTEN REDUZIEREN.**