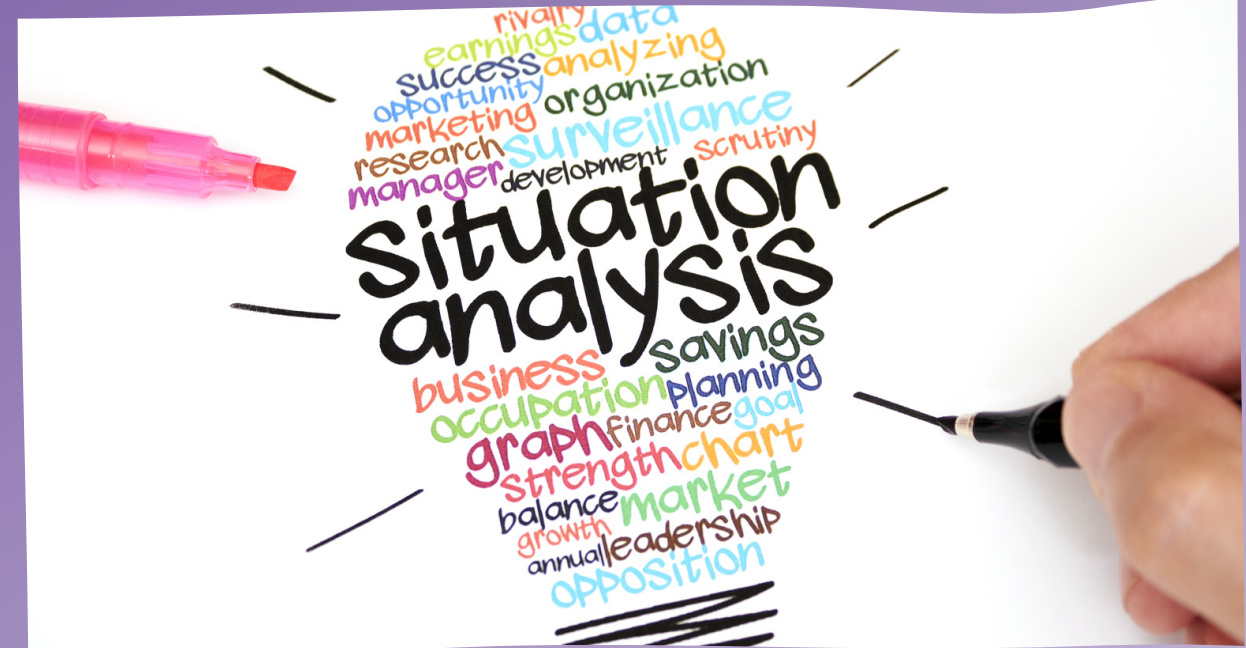


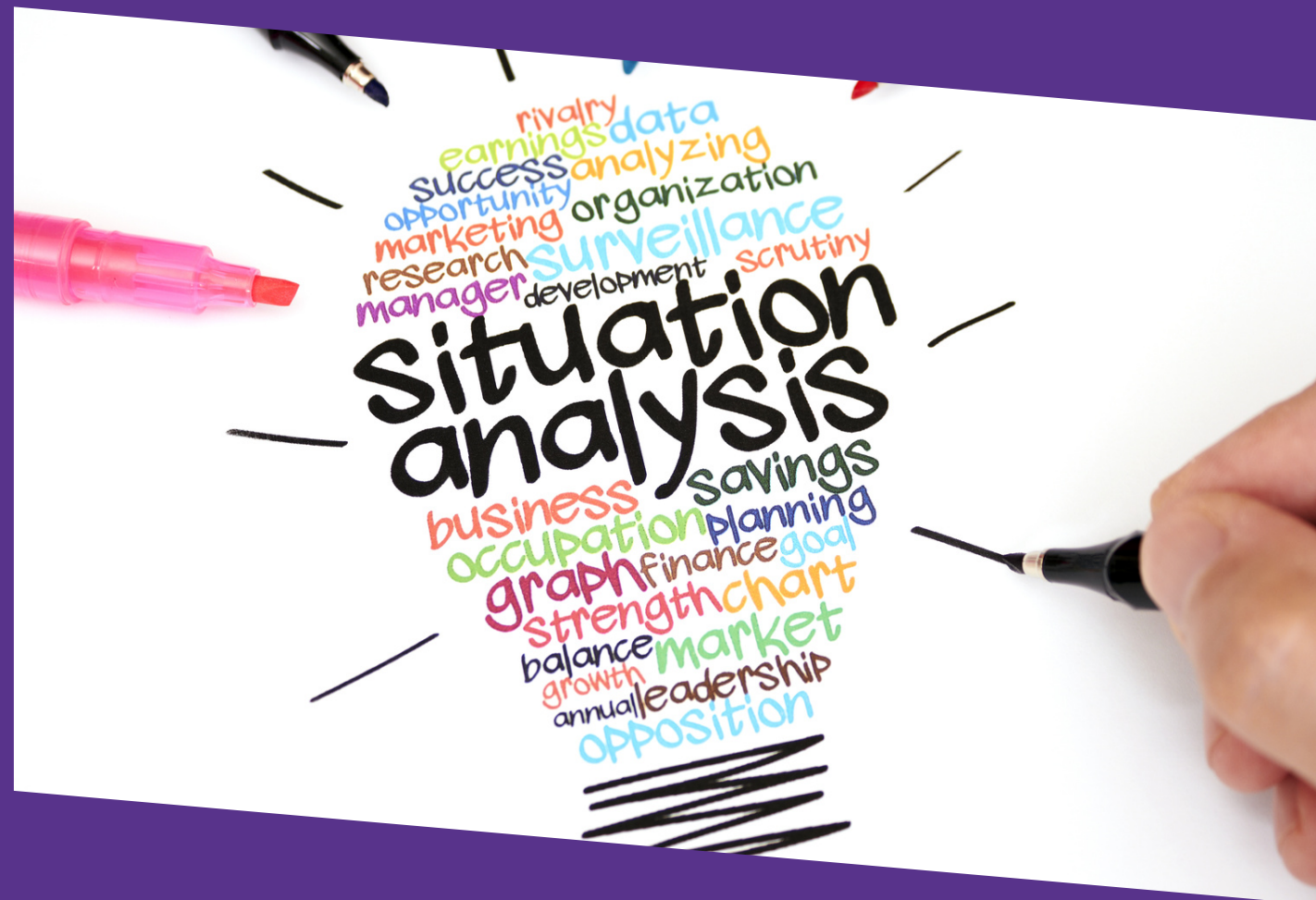
Modul I

Ist-Analyse und Ziele



To do's

deine ersten Schritte



1.

Commitment unterschreiben
(Workbook Seite 2)



2.

Check-Up ausfüllen und besprechen



3.

Wiegen, messen und Bilder machen



4.

Ziele setzen (Workbook Anhang)

Beginn: Ernährung tracken via Food App

Workbook



WORKBOOK

3 SCHRITTE ZUM
WOHLFÜHLGEWICHT



1.

Commitment unterschreiben (Seite 2)



2.

Anleitung Messen (Seite 5)



3.

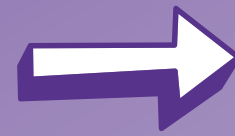
Ziele setzen (Workbook Anhang)

Bonus: Erstelle dir ein persönliches
Visionboard mit Bildern

App Menü

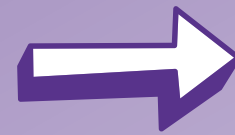


Powered by
nutrilize



1.

Download Bereich



2.

Check-Up ausfüllen und zuschicken

SMART ZIELE – Kurzer Exkurs

- S – Spezifisch, simpel (einfach, konkret)
- M – Messbar (in zählbaren Einheiten)
- A – Attraktiv (für dich und deine Werte)
- R – Realisierbar (selbst zu erreichen)
- T – Terminiert (zeitlich festgelegt)

- P – Präsent (Gehe in den Moment hinein, wo du dein Ziel erreicht hast)
- P – Persönlich (hast du alleine diese Fähigkeit es umzusetzen)
- P – Positiv (keine „nicht“ Formulierung > negative Formulierung)

Dein Ziel



Mein persönliches
Wohlfühlgewicht

kg



1. Setze dir realistische Ziele

2. Setze dir Termine,
Integration in den Alltag

3. Mache nicht zu viel auf einmal,
wichtig ist Konzentration & Kontinuität

4. Belohne dich für Erfolge

5. Messe deinen Erfolg



