

WO STARTE ICH?

Trage hier dein Startgewicht, deinen Startbauchumfang und deine aktuelle Kleidergröße ein.

WO WILL ICH HIN?

Trage hier dein Zielgewicht & deine Zielkleidergröße ein. Diese Ziele müssen nicht unbedingt realistisch erscheinen – du wirst dir von Monat zu Monat Zwischenziele setzen, die diesen Zweck erfüllen sollen. Dein Ziel kannst du auch später noch adaptieren, wenn es dir nicht mehr gefällt.

MOTIVATION – Das Wichtigste, um das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren.

Was will ich erreichen? Warum will ich das? Wie werde ich mich fühlen, wenn ich meinem Ziel einen Schritt näher gekommen bin? Warum tue ich mir das alles an? Was fällt mir dann leichter? Wobei spüre ich Verbesserung durch das Erreichen meines Zieles?

RESCOURCEN – Der Weg ist das Ziel, was kann dir diesen erleichtern?

Wer kann mich unterstützen? Wer ist stolz auf mich? Wo bekomme ich Hilfe wenn ich sie brauche? Wie kann ich mich für Erfolge belohnen? Gibt es regelmäßige Termine, die ich mir setzen kann? Gibt es Veranstaltungen die ich zu diesem Thema besuchen kann & die mir etwas bringen könnten?