

Mein nächstes Ziel:

WAS?

Ich möchte mindestens 10 Kilo abnehmen.

Erreichen bis:

22.08.

WARUM?

Weil ich mich unwohl fühle. Ich würde gerne mit einem guten Gefühl in meinem nächsten Urlaub am Strand liegen können.

WICHTIG?

Ja, sehr wichtig. Mein Arzt sagte mir, dass meine Knieprobleme auch mit dem Übergewicht zusammenhängen.

BEREIT?

Ja, ich bin bereit Zeit und Energie zu investieren. Ich habe mir schon Gedanken gemacht, wann ich Zeit zum Trainieren habe.

STRATEGIE (Werkzeuge):

Achtsamkeit, Fachwissen, Visualisierung, Zeitplan, Unterstützung, Belohnung, etc. ...

- meinem Partner und mindestens 5 Freunden/-innen vom Ziel erzählen
- einen Personal Trainer suchen - wg. Trainings- und Ernährungsberatung
- Marie sonntags zum es:ca:la:te-Kurs ins Fitnessstudio begleiten
- langsamer und bewusster essen

Belohnung:

Shopping-Tag - Ich darf mir Klamotten für 300 EUR kaufen!