



Motivations CHECKLISTE

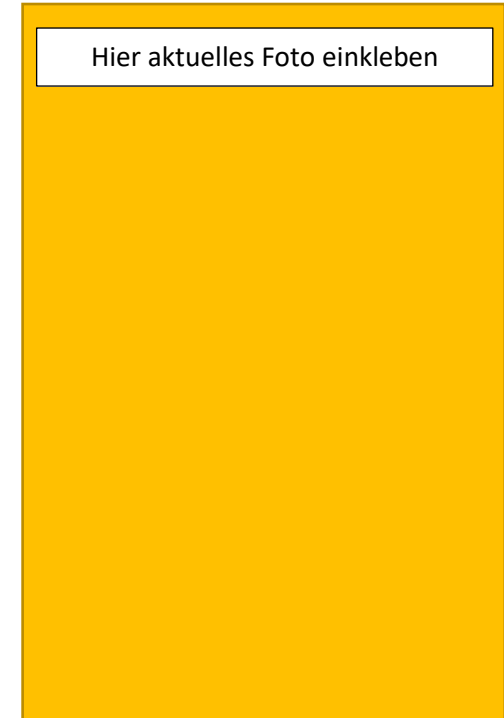
Bleiben Sie am Ball mit eiserner Disziplin

Der Motivationsplan dient zur eigenen Kontrolle und Motivation für Ihren neuen Weg in Ihr neues Leben mit besserer Gesundheit. Notieren Sie ob Sie sich an den Ernährungsplan halten, wie Sie sich dabei fühlten und wie Ihre allgemeine Verfassung ist. Zudem ist es ratsam, wenn Sie Ihre Schritte tracken. Ihr Smartphone, welches sie meist bei sich haben, kann dies in der Regel. Kleine Apps oder auch Smart Watch Uhren erleichtern das tracken. Notieren Sie Ihr Gewicht und Körperumfänge einmal pro Woche. Ich empfehle Ihnen dies am Samstag zu machen. Von Montag bis Freitag ist strenges Programm angesagt und am Wochenende dürfen Sie „schummeln“ (Cheat-Day), wenn Sie wollen. Ich sage Ihnen dennoch noch einmal: Die Besten Resultate erreichen Sie natürlich, wenn Sie sich zu 100% an den Plan halten! Deshalb ist der Samstag am besten zur Dokumentation. Dann kommt das Wochenende zum Entspannen, um dann am Montag wieder voll durchzustarten. Zum besseren Verständnis habe ich ganz unten ein Beispiel erstellt, wie dieser Plan aussehen kann. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg!

Schlank Ü-40 Motivationsplan Woche _____

Hier aktuelles Foto einkleben

Gewicht	
Bauchumfang	
Taille	
Po	
Schenkel	
Brust	
Oberarm	



Wochentage	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
An den Plan Gehalten?	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein
Wie haben Sie sich gefühlt?							
Körperliche Energie war da?	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein
Schritte							
Cheat-Day	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein

Persönliche Notiz

Schlank Ü-40 Motivationsplan Woche _____

Hier aktuelles Foto einkleben

Gewicht	93
Bauchumfang	114
Taille	128
Po	124
Schenkel	72
Brust	158
Oberarm	58

Wochentage	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
An den Plan gehalten?	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein
Wie haben Sie sich gefühlt?	Gut	Top	Top	Schlecht	Schlecht		
Körperliche Energie war da?	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein
Schritte	4172	6481	10151	8192	6723		
Cheat-Day	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein	Ja / Nein

Persönliche Notiz

Donnerstag konnte ich nicht anders, ich musste einfach sündigen