

MEIN PROGRAMM

NAME: _____

Tragen Sie in die Felder Ihre Vorsätze für die nächsten Wochen ein,
z.B. an welchen Tagen Sie frühstücken werden, Getreidekaffee statt Kaffee trinken usw.

Nehmen Sie sich nicht zuviel auf einmal vor! Konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie wirklich machen wollen
und vergessen Sie nicht auf Sport und Entspannungseinheiten!

1. Woche

Veränderung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ziel	Ergebnis
<i>Frühstücken</i>	X		X	X		X		5	4/5
Sport: <i>Nordic Walking</i>		X		X		X		3	3/3
Entspannung: <i>Spaziergang im Wald</i>						X		1	1/1

2. Woche

Veränderung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ziel	Ergebnis

3. Woche

Veränderung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ziel	Ergebnis

4. Woche

Veränderung	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ziel	Ergebnis