

Arbeitsblätter Lektion 1

WARUM WILLST DU ETWAS VERÄNDERN? WAS WAR BZW. IST DEINE MOTIVATION, DICH FÜR DIESEN KURS EINZUSCHREIBEN? WARUM MÖCHTEST DU ABNEHMEN?

GAB ES EINE BESTIMMTE SITUATION, EINEN AUSLÖSER?

Arbeitsblätter Lektion 1

WAS PASSIERT, WENN DU NICHTS ÄNDERST UND DU NICHT ABNIMMST ODER WEITER ZUNIMMST? WO STEHST DU IN 5, 10 ODER 15 JAHREN?

UND WAS PASSIERT, WENN DU DICH ÄNDERST? WIE WÜRD SICH DEIN LEBEN ÄNDERN, WENN DU DEIN WUNSCHGEWICHT ERREICHT HAST?

Arbeitsblätter Lektion 1

DEFINIERE DEIN EIGENES ZIEL NACH SMART-KRITERIEN (SPEZIFISCH, MESSBAR, AUSFÜHRBAR, REALISTISCH, TERMINIERT). WAS MÖCHTEST DU MIT DIESEM KURS WANN ERREICHEN?

Mein Ziel ist es....

WO WIRST DU IN 2 ODER 5 JAHREN STEHEN? WIE ERNÄHRST DU DICH? WIE AKTIV BIST DU? WAS WIEGST DU? WIE FÜHLST DU DICH?