

Praxisaufgaben Lektion 3

Die folgenden Aufgaben sind nach der Lektion innerhalb der nächsten 7 Tage zu erledigen. Sie sollen dir helfen, dein(e) Ziel(e) noch besser zu erreichen!



ERNÄHRUNG PROTOKOLLIEREN

Protokolliere eine Woche lang deine Ernährung mit einer App. Welche du nutzt, ist prinzipiell nicht wichtig - es geht einfach nur darum, einen Überblick über das eigene Essverhalten und die Kalorienaufnahmen zu bekommen.



HANDLUNGSPLAN UMSETZEN

Schau dir deine in dieser Lektion erarbeiteten Handlungspläne an und setze mindestens einen davon um. Beginne am Besten heute!