

Arbeitsblätter Lektion 5

ÜBERLEGE, WELCHE KALORIENREICHEN LEBENSMITTEL (AUCH GETRÄNKE) DU REGELMÄSSIG ZU DIR NIMMST UND WELCHE KALORIENARMEN ALTERNATIVEN DU STATTDESSEN WÄHLEN KÖNNTEST.

NIMM DIR NUN EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) VOR, UM DICH KALORIENÄRMER ZU ERNÄHREN.

Arbeitsblätter Lektion 5

**IN WELCHEN SITUATIONEN KÖNNTEST DU MEHR BEWEGUNG
IN DEIN LEBEN BRINGEN?**

**NIMM DIR NUN EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN
-> DANN) VOR, UM DICH MEHR ZU BEWEGEN.**

Arbeitsblätter Lektion 5

**WIE KÖNNTEST DU MEHR UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL
IN DEINEN SPEISEPLAN BRINGEN?**

**NIMM DIR NUN EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN
-> DANN) VOR, UM MEHR UNVERARBEITETE LEBENSMITTEL
ZU DIR ZU NEHMEN.**

Arbeitsblätter Lektion 5

WIE KÖNNTEST DU AUSREICHEND PROTEIN IN DEINEN SPEISEPLAN BRINGEN? WIE KANNST DU DAFÜR SORGEN, AUSREICHEND (KALORIENFREIE) FLÜSSIGKEIT ZU TRINKEN?

NIMM DIR NUN JEWEILS EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) VOR, UM AUSREICHEND PROTEIN UND AUSREICHEND FLÜSSIGKEIT ZU DIR ZU NEHMEN.

Arbeitsblätter Lektion 5

WIE KÖNNTEST DU FÜR WENIGER UNGESUNDE FETTE UND WENIGER ZUCKER / VERARBEITETE KOHLENHYDRATE IN DEINEM SPEISEPLAN SORGEN? WODURCH KÖNNTEST DU DIESE LEBENSMITTEL ERSETZEN?

NIMM DIR NUN JEWEILS EINEN KONKRETEN HANDLUNGSPLAN (WENN -> DANN) VOR, UM WENIGER UNGESUNDE FETTE UND WENIGER ZUCKER / VERARBEITETE KOHLENHYDRATE ZU DIR ZU NEHMEN.