

Der Gesund-leben-Wochenplan

So funktioniert es:

Einfach den Wochenplan jede Woche ausdrucken und an den Kühlschrank hängen oder mit zur Arbeit nehmen. Und dann pro Tag für jeden erfolgreichen Schritt in ein gesünderes Leben ein Kreuzchen in der entsprechenden Zeile machen.

Das Ziel:

Versuche, schrittweise von Woche zu Woche immer mehr Kreuzchen und damit immer größere Veränderungen zu machen, bis dein neuer, gesunder Lebensstil automatisch zur Gewohnheit wird. Zur besseren Übersicht deiner Entwicklung kannst du pro Kreuzchen einen Punkt werten, jeweils eine Tages- sowie eine Wochenpunktzahl ermitteln und die einzelnen Wochenpläne dann zur Veranschaulichung deiner Entwicklung sammeln und vergleichen.

Maßnahme	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ausreichend bewegt							
Frische Luft und Sonnenlicht getankt							
Natürlich ernährt							
Ausreichend getrunken							
Keine Genussgifte konsumiert							
Ausreichend geschlafen							
Work-Life-Balance eingehalten							
Tages-Punktzahl:							
Wochen-Punktzahl:							

Zur schnellen Belohnung: Gratis-Einsteigerplan für dich!

Erfahre, wie endlich jeder ganz einfach mit den 7 hochwirksamen Goldenen Fitness-Regeln und mit nur 1% seiner Zeit sofort und spürbar um mindestens 100% fitter, gesünder und glücklicher leben kann. Sichere dir jetzt GRATIS dein persönliches Exemplar meines Gesund-leben-Einsteigerplans (im Wert von 27,00 €) hier: <http://www.tipps4fitness.de/einsteigerplan>