

TAG

1

LEICHTES GEPÄCK

Schreibe hier alle Regeln und Verbote aus vergangenen Diäten auf, die dir in den Sinn kommen - egal, ob du dich streng daran hältst oder nicht. Sollte der Platz zu knapp sein, dann nutze einfach die Rückseite.

TAG

2

DIE STRESS-SKALA

Trage hier deinen gefühlten Gesamtstress bezogen auf die Themen "Abnehmen, Gewicht, Figur, Waage, passende Kleidung" ein.



TAG

3

MEHR SÄTTIGUNG

Na, was spricht der Timer deine Stoppuhr, wenn du die erste Portion deines Mittag- oder Abendessen verputzt hast? Trag hier deine persönliche "best"-Zeit ein und schau selbst, wieviel Luft nach oben da noch ist.

_____	:	_____
Minuten		Sekunden

TAG

4

DER TRAILER-EFFEKT

Schau dir den Trailer deines Lieblingsfilms an und vergleiche das Erlebnis damit, den ganzen Film anschauen zu können. Voilà - so geht's deinem Geschmackssinn, wenn du den Bissen schnell runter schluckst :-(



TAG

5

GENUSS RAUF - GEWICHT RUNTER

Heute darfst du dich zurück lehnen und am Abend ganz entspannt meinem LIVE Webinar lauschen. Darin zeige ich dir, wie du künftig MIT statt GEGEN deinen Körper arbeitest und genussvoll dein Wohlfühlgewicht erreichst - natürlich ohne plagenden Heißhunger!