MEIN MOTIVATIONSPLAN

START

Trage taglich deine Erfolge ein. So behalst Du den Uberblick und kannst schon kleine Schritte feiern! ✓/✗

Z: Industriezuckerfreier Tag **W**: 2 Liter Wasser (inkl.Kräeutertee) **B**: 30 Minuten Bewegung am Tag **K**: Kaloriendefizit von 300 Kcal.

MON	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K
Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K
Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K
Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K
Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K	Z W B K

WOCHENVORSATZ:

Woche 1:

Woche 2:

Woche 3:

Woche 3:

Kalorienrundbedarf berechnen: https://www.nutrisurvey.de/info/interaktives/energiebed.htm
Zur gesunden Gewichtsreduktion sollte kein höherer Defizit von 500 Kcal pro Tag sein.