4 KILO LEICHTER

ONLINE-KURS FRÜHLING 2024

ERST EINMAL:

WAS IST DEIN ZIEL?

GLÜCKWUNSCH, DASS DU DICH ZUM 4-KILO-LEICHTER-PROGRAMM ANGEMELDET HAST. DAMIT HAST DU DICH, NEBEN VIELEN ANDEREN VORTEILEN, DAFÜR ENTSCHIEDEN...

- DEINE WÜNSCHE ERNST ZU NEHMEN.
- IN DEINE GESUNDHEIT ZU INVESTIEREN.
- DICH BESSER KENNENZULERNEN UND DAMIT...
- DEINE BEZIEHUNG MIT DIR SELBST ZU VERTIEFEN.

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT, UM ÜBER FOLGENDE FRAGEN NACHZUDENKEN. (AUF DER FOLGENDEN SEITE KANNST DU DEINE ANTWORTEN DIREKT IN DAS ARBEITSBLATT HINEINSCHREIBEN.)

1. WAS MÖCHTEST DU AUF DAUER WIEGEN?
2. WARUM?
3. WELCHEN LEBENSSTIL MÜSSTEST DU DAFÜR PFLEGEN?
4. BIST DU DAZU WIRKLICH BEREIT?
5. ZU WELCHEM LEBENSSTIL BIST DU BEREIT?
6. WENN DU DAS BERÜCKSICHTIGST: WAS MÖCHTEST DU AUF DAUER WIEGEN?

DEIN LANGFRISTIGES
ZIEL

FÜHL DICH FREI, AUFZUSCHREIBEN, WAS IMMER DU MÖCHTEST:
4 ODER 2 ODER 17 KILO WENIGER.

WAS MÖCHTEST DU AUF DAUER WIEGEN?

WARUM?

WELCHEN LEBENSSTIL MÜSSTEST DU DAFÜR PFLEGEN?

BIST DU AUF DAUER BEREIT DAZU, FÜR DEN REST DEINES LEBEN?

ZU WELCHEM LEBENSSTIL BIST DU BEREIT FÜR DEN REST DEINES LEBENS?

DEIN LANFRISTIGES GEWICHTSZIEL:

LOS GEHT'S:

VORBEREITUNG

DAS PROGRAMM SELBST IST SIMPEL. DIE WICHTIGSTE "ARBEIT" IN DIESEN 4 WOCHEN WIRD SEIN, SO VIEL BEWUSSTHEIT WIE MÖGLICH RUND UM DEIN ESSVERHALTEN ZU ENTWICKELN.

WAHRSCHEINLICH WERDEN IM LAUF DER ZEIT AUCH INNERE WIDERSTÄNDE AUFTAUCHEN UND VIELLEICHT AUCH GEFÜHLE, DIE DICH AUFGEBEN LASSEN WOLLEN. DIE SCHAUEN WIR UNS GEMEINSAM IN DEN COACHINGSTUNDEN AN UND DU LERNST, WIE DU SELBST GUT DAMIT UMGEHEN KANNST, OHNE IHNEN AUSGELIEFERT ZU SEIN.

DATUM:

STEIG AUF DIE WAAGE: WAS WIEGST DU HEUTE?

SCHREIB ALLES AUF, WAS DU GESTERN GEGESSEN HAST.

ALLEINE, WENN WIR WISSEN, DASS WIR ALLES AUFSCHREIBEN WERDEN, WAS WIR ESSEN, ESSEN WIR OFT SCHON WENIGER.
DESHALB SCHAUEN WIR EINFACH EINEN TAG ZURÜCK.
(SOLLTE DER PLATZ HIER NICHT REICHEN, STEHT DIR DAFÜR NOCH DIE GANZE FOLGENDE SEITE ZUR VERFÜGUNG.)

AUCH AUFSCHREIBEN: KALORIENHALTIGE GETRÄNKE.

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

3 SCHRITTE

WOCHE FÜR WOCHE

SCHRITT EINS

DU STELLST EINE HYPOTHESE AUF, WIE DU IN DIESER WOCHE 1 KG ABNEHMEN WIRST UND MACHST EINEN ENTSPRECHENDEN PLAN.

SCHRITT ZWEI

DU HÄLTST DICH AN DEN PLAN UND SCHREIBST TÄGLICH AUF, WAS DU ISST.

SCHRITT DREI

DU ÜBERPRÜFST, WIE DIE WOCHE GELAUFEN IST UND SCHREIBST AUF, WAS DU DARAUS LERNST.

1 KG WENIGER IN 1 WOCHE

HYPOTHESE

WAS SCHÄTZT DU, WIE DU ES SCHAFFEN WIRST, IN DIESER WOCHE 1 KG ABZUNEHMEN? EIN PAAR BEISPIELE:

- KEIN ALKOHOL, KEINE ZUCKERHALTIGEN GETRÄNKE
- KEINE ZWISCHENMAHLZEITEN
- GEMÜSE ZUM SATTESSEN, ALLES ANDERE NUR 1 PORTION
- ABENDESSEN SPÄTSTENS UM 18.30 UHR
- HÖCHSTENS 2X/WOCHE ZUCKER (Z.B. 1 PRALINE)
- INTERMITTIERENDES FASTEN
- ...

NIMM DIR NICHT ALLZUVIEL VOR. WIR WOLLEN UNS ZWAR EIN WENIG HERAUSFORDERN, ABER AUCH SEHR SANFT ZU UNSEREM KÖRPER SEIN. HALTE ES EINFACH.

MEINE VORHABEN FÜR DIESE WOCHE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

GEDANKEN & GEFÜHLE

SCHREIB AUF, WAS IN DIR GESCHIEHT / WAS HOCHKOMMT, WENN DU DEINE STRATEGIE FÜR DIESE WOCHE ANSCHAUST.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

DAS HABE ICH GEGESSEN:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

DATUM:

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

DATUM:

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

DAS HABE ICH GEGESSEN:

DATUM:

JEDER BISSEN ZÄHLT!

GEDANKEN & GEFÜHLE

WIE IST ES GELAUFEN?

WOCHENRÜCKBLICK

SCHREIB NEBEN DIE NUMMERN, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST. (ES KÖNNEN AUCH ZEILEN LEER BLEIBEN). HAKE JEDES VORHABEN AN ALLEN TAGEN AB, AN DENEN DU DICH DRAN HÄLTST.

WOCHE 1 VON – BIS: _____

VORHABEN:	M	D	M	D	F	S	S
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○

GEWICHT NACH WOCHE 1: _____

WAS HAT (NICHT) NACH PLAN GEKLAPPT & WARUM?

WIE GEHT'S WEITER?

IDEEN FÜR NÄCHSTE WOCHE

DAS WILL ICH BEIBEHALTEN & WARUM:

DAS WILL ICH VERÄNDERN & WARUM:

GEDANKEN, GEFÜHLE, BEMERKUNGEN:

WIE IST ES GELAUFEN?

WOCHENRÜCKBLICK

SCHREIB NEBEN DIE NUMMERN, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST. (ES KÖNNEN AUCH ZEILEN LEER BLEIBEN). HAKE JEDES VORHABEN AN ALLEN TAGEN AB, AN DENEN DU DICH DRAN HÄLTST.

WOCHE 2 VON – BIS: _____

VORHABEN:	M	D	M	D	F	S	S
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○

GEWICHT NACH WOCHE 2: _____

WAS HAT (NICHT) NACH PLAN GEKLAPPT & WARUM?

WIE GEHT'S WEITER?

IDEEN FÜR NÄCHSTE WOCHE

DAS WILL ICH BEIBEHALTEN & WARUM:

DAS WILL ICH VERÄNDERN & WARUM:

GEDANKEN, GEFÜHLE, BEMERKUNGEN:

WIE IST ES GELAUFEN?

WOCHENRÜCKBLICK

SCHREIB NEBEN DIE NUMMERN, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST. (ES KÖNNEN AUCH ZEILEN LEER BLEIBEN). HAKE JEDES VORHABEN AN ALLEN TAGEN AB, AN DENEN DU DICH DRAN HÄLTST.

WOCHE 3 VON – BIS: _____

VORHABEN:	M	D	M	D	F	S	S
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○

GEWICHT NACH WOCHE 3: _____

WAS HAT (NICHT) NACH PLAN GEKLAPPT & WARUM?

WIE GEHT'S WEITER?

IDEEN FÜR NÄCHSTE WOCHE

DAS WILL ICH BEIBEHALTEN & WARUM:

DAS WILL ICH VERÄNDERN & WARUM:

GEDANKEN, GEFÜHLE, BEMERKUNGEN:

WIE IST ES GELAUFEN?

WOCHENRÜCKBLICK

SCHREIB NEBEN DIE NUMMERN, WAS DU DIR VORGENOMMEN HAST. (ES KÖNNEN AUCH ZEILEN LEER BLEIBEN). HAKE JEDES VORHABEN AN ALLEN TAGEN AB, AN DENEN DU DICH DRAN HÄLTST.

WOCHE 4 VON – BIS: _____

VORHABEN:	M	D	M	D	F	S	S
01	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○

GEWICHT NACH WOCHE 4: _____

WAS HAT (NICHT) NACH PLAN GEKLAPPT & WARUM?

WIE GEHT'S WEITER?

IDEEN FÜR NÄCHSTE WOCHE

DAS WILL ICH BEIBEHALTEN & WARUM:

DAS WILL ICH VERÄNDERN & WARUM:

GEDANKEN, GEFÜHLE, BEMERKUNGEN: