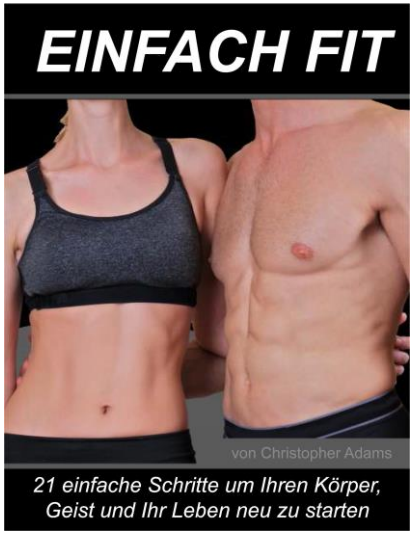

Einfach Fit – Die Checkliste

Gratulation! Sie haben das E-Book "**Einfach Fit**" zu Ende gelesen bzw. gehört und brennen bestimmt darauf die Werkzeuge, die Sie dort kennen gelernt haben nun in Ihr Leben zu integrieren.

Der schnellste Weg zum Erfolg ist es, die Werkzeuge täglich zu nutzen. Drucken Sie sich deshalb diese **Checkliste** aus und nutzen Sie sie, um fokussiert und zielorientiert zu arbeiten. Machen Sie an jedem Tag, an dem Sie ein Werkzeug genutzt haben ein Kreuz in der Checkliste. Beschreiben Sie in Stichworten Ihre Taten, damit Sie sich später daran erinnern können. Bleiben Sie dran, es lohnt sich!

Woche: _____

(Tragen Sie ein: Kalenderwoche oder das Datum des 1. Tages der Woche)

Haben Sie…	**Beschreibung**	**Mo**	**Di**	**Mi**	**Do**	**Fr**	**Sa**	**So**
zugegeben, dass Sie Übergewicht haben?								
zugegeben, dass Sie nicht alles besser wissen?								
am Morgen um Hilfe gebeten?								
am Abend für die Hilfe gedankt?								
sich auf das Positive fokussiert?								
sich realistische Ziele gesetzt?								
sich von Ihrem Ärger auf andere verabschiedet								
Sich ehrlich für Ihre Fehler entschuldigt?								
Situationen analysiert, bevor Sie reagierten?								
sich dankbar gezeigt?								

Einfach Fit – Die Checkliste

Haben Sie…	Beschreibung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
sich mit den richtigen Menschen umgeben?								
Ihren Nachbarn geholfen?								
dafür gesorgt, dass Sie als Mensch wachsen?								
mit kleinen Veränderungen begonnen?								
sich selbst so behandelt, wie Sie Ihre Liebsten behandeln?								
sich Ihren Weg zur Gewichtsabnahme vorgestellt?								
heute Ihre ungesunde Lebensweise aufgegeben?								
kontrollierte Mengen an Protein in Ihren Speiseplan integriert?								
gesunde Fette Ihren Speisen hinzugefügt?								
gesunde Kohlenhydrate Ihren Speisen hinzugefügt?								
sich schnelle, einfache und gesunde Snacks zubereitet?								
gesunde Sachen bei Partys, Restaurantessen und Familienfeiern gegessen?								
einen Spaziergang gemacht bzw. sind sie gelaufen?								
den leichten Hunger-Schmerz akzeptiert?								
es trotz eines Rückschlages weiterhin versucht?								