



Zielsetzungsvorlagen

Zu Tag 5 aus "Schlank ins neue Jahr":

Setze dir kurz-, mittel- und langfristige Ziele für deinen Weg zur Wunschfigur, zum Beispiel nach der 1. Woche, an Tag 15 der Challenge, nach Abschluss der Challenge, nach zwei Monaten usw. Das kommt auch ganz darauf an, wie viele Kilos du abnehmen möchtest. Du kannst auch Ziele ohne Gewichtsangaben bestimmen, etwa in einer Woche dreimal das Workout durchziehen, wieder in deine Lieblingsjeans passen, eine bestimmte Kleidergröße erreichen usw. Trage das konkrete Datum und dein Ziel ein. Führe dir deine Ziele immer wieder vor Augen.

Meine Ziele



DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:



Ziele

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:



DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

A large, empty light gray rectangular box for writing.

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

A large, empty light gray rectangular box for writing.

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

A large, empty light gray rectangular box for writing.

DAS WILL ICH BIS _____ ERREICHEN:

A large, empty light gray rectangular box for writing.