

Wunschgewicht erreichen ohne Zeitdruck

Mein Wochenbericht



Mit Gelassenheit zum Wunschgewicht

Mein Reisetagebuch der vergangenen Tage

Reisezeitraum vom: _____ bis: _____

1. Meine Erfolge

(Was ist dir in diesem Zeitraum besonders gut gelungen? Welchen Tipp konntest du umsetzen? Notiere hier nur das Positive – jede Kleinigkeit zählt!)

2. Mein Wohlbefinden

(Wie hast du dich in deinem Körper gefühlt? Warst du entspannter? Hattest du mehr Energie?)

3. Meine Kursbestimmung (Ehrlichkeit zu mir selbst)

(Wie sicher hast du deine Entscheidungen beim Essen und Genießen im Griff gehabt?)

Ich habe meine Entscheidungen bewusst und souverän getroffen. Ja/Nein

Mein Kurs war zeitweise etwas wackelig, aber ich habe es rechtzeitig bemerkt.
Meine wackeligen Momente:

Ich habe mich öfter von alten Gewohnheiten leiten lassen als geplant – eine wertvolle Information, um die nächste Etappe aufmerksamer anzugehen!

4. Neue Erkenntnisse & Inspirationen

(Gibt es ein Lebensmittel, ein neues Rezept oder eine Einsicht, die deine Reise bereichert hat?)

5. Meine Route für die nächsten Tage

(Was nimmst du dir vor? Du kannst hier Ziele einfach neu ansetzen oder verfeinern. Denke an kleine, machbare Schritte!)