

Workbook Woche 3

Vom Sportzwang zur Wohlfühlbewegung!

Vor dir liegt dein drittes Workbook zum Online-Kurs „EINFACH ESSEN“.

Wie das Workbook aufgebaut ist, das kennst du bereits. Du erhältst hier wieder deine Wochenaufgaben, Übungen und Tagebuchseiten zum Bearbeiten.

Bitte denke auch wieder daran, deine Wochenaufgaben unbedingt am Anfang der Woche durchzuarbeiten. Sie sind weiterhin Grundlage für die Arbeit mit deinem Tagebuch.

Bitte führe dein Tagebuch weiterhin täglich. Hast du es bereits geschafft, feste Zeiten dafür zu etablieren? Mit der Zeit wirst du immer routinierter.

Was ist neu ab dieser Woche?

Ab Woche drei erhältst du täglich eine Checkliste, zusätzlich zu deinen Tagebuchseiten. Mit den Checklisten bearbeitest du die Wochenaufgaben der vergangenen Wochen weiter und verlierst diese nicht aus den Augen.

Und nun, bleib dran und hab eine bewegende Woche!

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?

Checkliste

Morgens:

- Ich habe „Meinen Vertrag mit mir selbst“ gelesen.
- Ich stelle mir mein Ziel bildlich vor.
- Ich erinnere ich daran, wie für mich gesunde Ernährung aussieht.
- Welche Einschränkung möchte ich heute hinter mir lassen?

Abends:

- Welche Auswirkung hatte die neu gewonnene Freiheit auf mein Essverhalten?

- Wann habe ich heute körperliche Hungersignale wahrgenommen?

Morgenroutine

Bei welcher Gelegenheit möchte ich mich heute mehr bewegen?

Welche Hürde sehe ich?

Ich glaube, dass ich es schaffe, weil ...

Abendroutine

Wie habe ich mich vor, während und nach meiner Bewegungseinheit gefühlt?

Welche Auswirkung hatte meine Bewegungseinheit auf mein Essverhalten?

Welche Hürde habe ich gut gemeistert?

Welche Hürde konnte ich noch nicht so gut meistern?

Was kann ich ab morgen besser machen?
