

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!

Wochenaufgabe 1

Beobachte dich in dieser Woche wieder selbst. Wie viel Bewegung bringst du in deinen Alltag? Und in welchen Situationen vermeidest du Bewegung (z.B. weil es schneller geht, weil du müde bist)? Beschreibe diese Situationen detailliert.

Wochenaufgabe 2

Erstelle deine ganz persönliche Liste für „mehr Bewegung im Alltag“. Notiere mindestens 10 Beispiele, die du in deinen Alltag einbinden kannst, um nicht zur Couchpotato zu werden.

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?

Übung

Wie viele Schritte gehst du am Tag? Wie kannst du ca. 3000 Schritte mehr erreichen? Notiere dir deine Möglichkeiten, realistisch, konkret und ohne dich unter Druck zu setzen.

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?

Übung

Sport macht glücklich! Oft haben wir keinen Bock auf Sport, weil wir müde oder gestresst sind, wenig Energie und zu viel zu tun haben. Wenn du dann aber dein Workout hinter dir hast, heißt es: Hallo, Endorphine! Dann fühlst du dich großartig oder stark! Schreibe auf, wie du dich nach dem Sport fühlst und rufe dir dies bei deiner nächsten Null-Bock-Stimmung ins Gedächtnis.

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?

Meine Notizen

Hier hast du Platz, um dir wichtige Notizen zu machen. Schreibe besondere Erfolge auf oder auch Fragen, die du gerne klären möchtest.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their notes. It occupies the central portion of the page below the introductory text.