



# Lifestyle & Fitness

**KOSTENLOSER  
7 TAGE PLAN**



**Du** möchtest gesünder leben, abnehmen und Figur formen?

Dann wird dir mein **7 Tage Lifestyle & Fitness Plan** eine große Hilfe sein und dir Struktur geben, wie du deine Figur-Ziele in Angriff nehmen kannst.

Kennst du das? ... *Eigentlich wollte ich ...* oder  
... *Oje, jetzt hab ich das wieder vergessen ...*

Mit dem Lifestyle & Fitness Plan passiert dir das nicht mehr. Trage ein, was du die nächsten 7 Tage machen möchtest und erreiche deine täglichen Vorgaben ganz einfach.

Er baut auf den Erfolgspfeilern  
**train - move - eat - think - do**  
auf und liefert den Grundstein für deinen  
dauerhaften Erfolg.



# 7 Tage Lifestyle & Fitness Plan

Definiere deine Wochenaufgaben in den unterschiedlichen Bereichen und erreiche deine Fitness & Figur Ziele!

Dein **Fitness Lifestyle** wartet auf dich!



Datum

TRAIN

MOVE

EAT

THINK

DO



Was nimmst du dir regelmäßig vor? Welche neuen Gewohnheiten möchtest du implementieren? Dein **7 Tage Lifestyle Fitness Plan** soll dir helfen, das Thema Fitness & Figur ganzheitlicher anzugehen.

Nimm dir 10 Minuten Zeit und überlege dir welche Aufgaben du gerne in den nächsten 7 Tagen in den unterschiedlichen Bereichen machen möchtest.

- Training
- Bewegung
- Ernährung
- Mindset
- Lifestyle



Beispiele:

- Plane deine Trainingseinheiten
- Wieviel Alltagsbewegung möchtest du haben?
- Welche Ernährungsgewohnheiten möchtest du dir angewöhnen?
- Dankbarkeit oder positive Gedanken für mehr Achtsamkeit
- Früher aufstehen, weniger Alkohol, kaltes Duschen, lesen, Kontakt mit Freunden aufnehmen - was möchtest du in den nächsten 7 Tagen machen?

**train - move - eat - think - do**



Viel Erfolg & Happy Day

*Karin*

Fitness, Lifestyle & Gesundheitsexpertin  
Get it done - Mentor