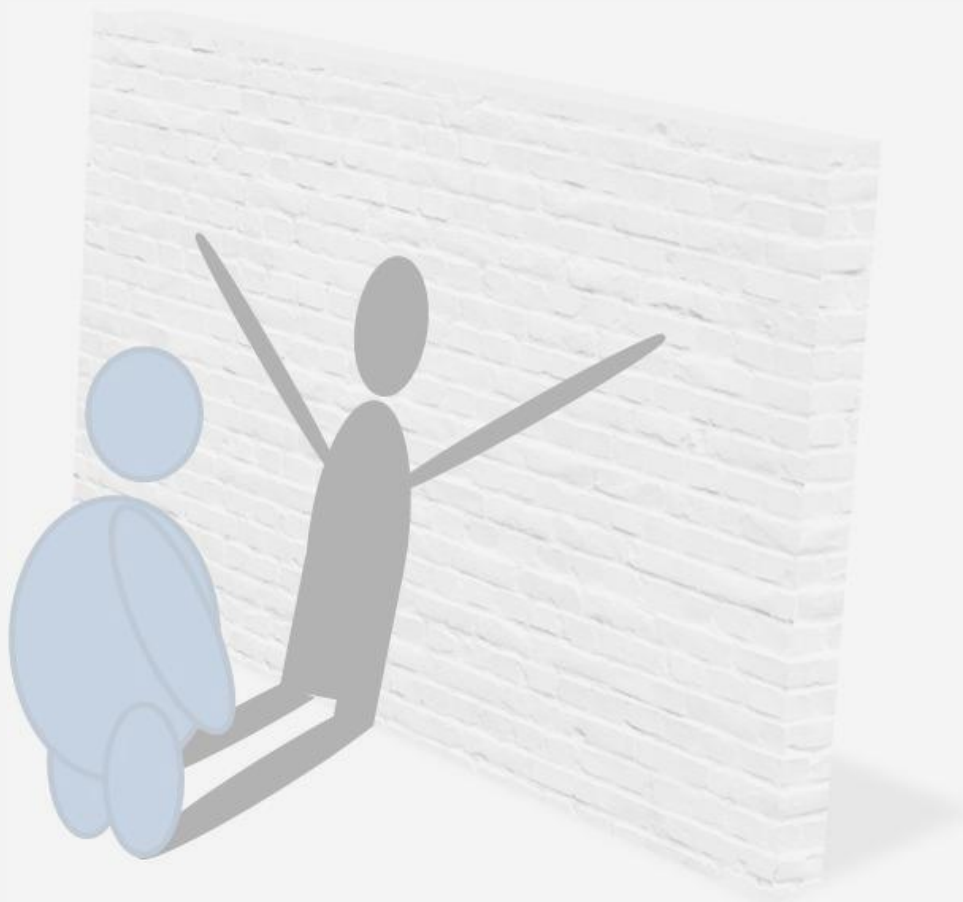


I-make-you-slim

Der Körperzirkel

Dein Name:



Name:

Vorname:

Anschrift:

Problemzonen/Körperliche Beschwerden:

Momentane Essgewohnheit:

07:00 - 12:00

12:00 - 18:00

18:00 - 24:00

Gewicht Aktuell:

Wunschgewicht:

Was möchtest du dafür tun?

Was hat dich zu diesem Schritt bewegt?

Ergebnistabelle

Datum	Gewicht	Bauchumfang	Hüftumfang	Armumfang	Beinumfang

Der Weg ist das Ziel

Du hast es geschafft...denn jede Veränderung beginnt im Kopf.

Allein der Gedanke deinem Körper etwas Gutes zu tun ist schon ein ausschlaggebendes Zeichen, dass du dich bewusst verändern möchtest. Aber bewusste Veränderungen haben nichts mit kurzweiligen Diäten zu tun...es soll ja schließlich eine dauerhafte Lösung her.

Eine gesunde Ernährungsweise bietet dir nämlich eine Menge Vorteile. Neben dem tollen optischen Aspekt wirst du noch andere sensationelle Eigenschaften bemerken wie Agilität, ein besseres Immunsystem, gesteigertes Selbstbewusstsein, Disziplin und das tolle Gefühl dir etwas Gutes getan zu haben.

Die Medien und das moderne Leben gaukeln uns leider immer wieder vor für nichts mehr Zeit zu haben - vor allem nicht fürs Essen. Aber woher soll unser Körper denn die ganze Energie hernehmen, um einen kompletten Tag zu überstehen? Das ist vergleichbar mit einem Motor der den falschen Treibstoff bekommt. Er wird nie die volle Leistung bringen und geht immer mehr kaputt.

Darum lass uns zusammen dafür sorgen, dass dein „Motor“ wieder die volle Leistung bringen kann!!!

“Du hast nur den einen Körper, darum behandle ihn gut“

Der Weg zu deinem Wunschgewicht und Wunschbefinden

Dein persönlicher Ernährungsplan:

Dein Erfolg

Was ist dein erstes Zwischenziel?

Womit wirst du dich belohnen wenn du dein Zwischenziel erreicht hast?

Was ist dein Ziel, wo möchtest du hin?

Womit wirst du dich belohnen wenn du dein Ziel erreicht hast?

Du hast es geschafft!!!

