

TIMELESS BODY

5 Wohlfühl-Gewohnheiten

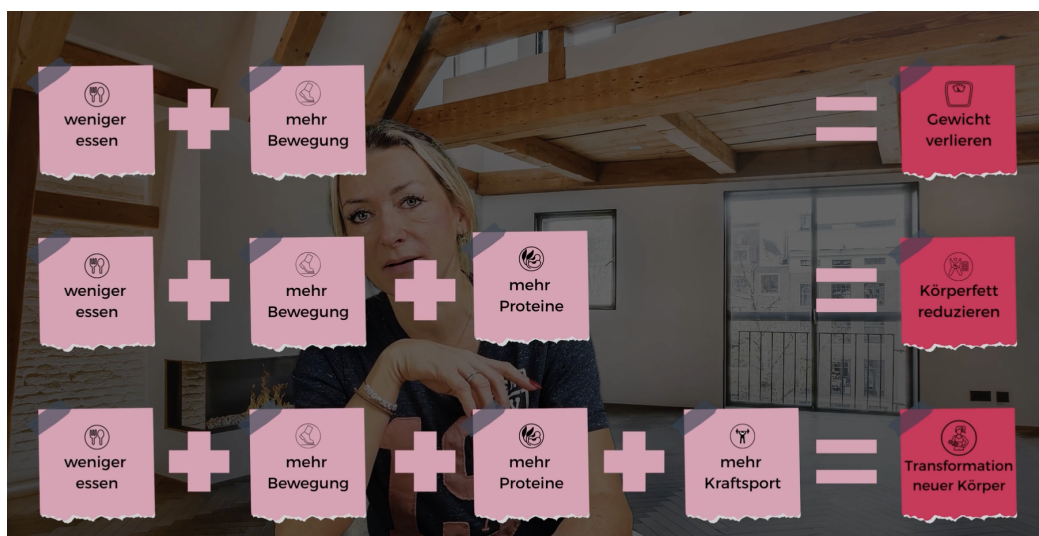
Eine Gewohnheit ist keine zeitliche Challenge - es ist ein Standard

Wir sind nicht perfekt und Gewohnheiten helfen uns auch ohne die Motivation am Ball zu bleiben. Wie beim Zähneputzen. Einmal vergessen ist nicht gut, aber kein Drama.

Meine 5 Wohlfühlgewohnheiten sind:

- 1.) Kein Hungerdrama
- 2.) Jeder Tag bringt Bewegung in irgend einer Form
- 3.) Jede Mahlzeit bringt eine Proteinquelle
- 4.) Krafttraining ist teil meines Trainings, wenn ich trainiere
- 5.) Ich pausiere, wenn ich es brauche und verurteile mich nicht. Ich bin nicht perfekt

Gewohnheit und Motivation müssen nicht gekoppelt sein.



Erarbeite nun deine 5 Wohlfühl-Gewohnheiten

Deine 5 Wohlfühl-Gewohnheiten sollen folgende Kriterien erfüllen:

- **realistisch**
- **messbar**
- **alltagstauglich**

Meine 5 Wohlfühl-Gewohnheiten sind:

1.)

2.)

3.)

4.)

5.)

Davon ist folgende Gewohnheit unverhandelbar!!
