

MyLifestyle Mentor - Wochenplan

Beginne langsam und konzentriere Dich auf die Konsistenz.

Ziel ist, für jede Kategorie 1 „x“ zu haben.

Dies sind MEINE BEISPIELE, Du kannst sie gerne verwenden

Arbeite im Laufe der Zeit daran, diesen Wert zu steigern.

oder erstelle Deine eigenen!!

MINDSET	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
---------	--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Dankbarkeit aufschreiben							
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Meditation	x	x	x				
------------	---	---	---	--	--	--	--

Lernen - Lesen / Podcast / Audio book							
---------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Spaziergang				x			
-------------	--	--	--	---	--	--	--

ERMÄHRUNG							
------------------	--	--	--	--	--	--	--

Nahrungsaufnahme protokollieren							
---------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Iss 5 Portionen Obst/Gemüse	x		x				
-----------------------------	---	--	---	--	--	--	--

Iss langsam							
-------------	--	--	--	--	--	--	--

Trinke einen Protein-/grünen Smoothie		x		x			
---------------------------------------	--	---	--	---	--	--	--

BEWEGUNG							
-----------------	--	--	--	--	--	--	--

Krafttraining	x			x			
---------------	---	--	--	---	--	--	--

Aktive Leidenschaft (Sportart nach Wahl)							
--	--	--	--	--	--	--	--

Dehnungs-/Mobilitätsübungen			x				
-----------------------------	--	--	---	--	--	--	--

Tägliche Schritte über 10.000		x					
-------------------------------	--	---	--	--	--	--	--

Jeden Tag gesamt	3	3	3	3	0	0	0
-------------------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------