

MEINE *Versprochen!* -WOCHEN

Trainingsdaten

Trainingsdaten	Ernährung
TAG 1	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 2	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 3	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 4	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 5	<i>Du bist, was Du isst!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 6	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 7	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 8	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht

Trainingsdaten

Ernährung

TAG 9	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 10	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 11	<i>Es wird nicht leichter. Du wirst besser!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 12	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 13	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 14	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 15	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 16	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht
TAG 17	<i>HALBZEIT!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganzüberhaupt nicht

Trainingsdaten

Ernährung

TAG 18	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 19	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 20	<i>Durchhalten!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 21	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 22	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 23	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 24	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 25	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 26	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Trainingsdaten

Ernährung

TAG 27	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 28	<i>Du schaffst das!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 29	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 30	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 31	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 32	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 33	Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAG 34	<i>GESCHAFFT!</i> Ich habe mich an die Tipps gehalten ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ voll und ganz überhaupt nicht	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

UNSER TOP-TIPP:

Vereinbare alle
Trainingstermine bereits
am Anfang des Programms!

Alle wichtigen Infos
zu Training und
Ernährung findest Du
in unserem E-Book!

5 KILO IN 5 WOCHEN.
Versprochen!