

Ernährungsumstellung mit und Leichtigkeit

Modul 1- Wo stehe ich? Wo will ich hin?

Erl.	Aufgabe	Bis wann
	 1 - Fülle dein Ernährungsprotokoll aus siehe Vorlage	Täglich bis Di Abend (13.4.)
	 Bereite dir eine Info-Mappe vor Ernährungsumstellung mit  und Leichtigkeit Unterteiler – z.B. → Aufgaben aktuelle (to do) → Hintergrund-Informationen → Grund-Prinzipien Umsetzung → Rezepte - Rohkost, Suppen, Haupt, Desserts, Backen (Kuchen, Brot), Aufstriche, Snacks, Getränke	Di 13.4.
	 Lege dir einen Ordner am PC an für Mails, Newsletters, Videos	So 11.4.
	 2 - Formuliere dein persönliches Ziel siehe Anleitung	Di 13.4.
	 3 - Visualisiere dein Ziel siehe Vorlage	täglich mehrmals
	 Wähle ein leeres Heft/Buch: „Meine Erfolgsreise“ - persönliche Notizen → Ziele → Aha-Erlebnisse → Tagebuch (Reflektion am Abend) z.B. Wie geht es mir? Was fällt mir leicht / was schwer? Was hat sich verändert? Was nehme ich mir für morgen vor? → Dankbarkeit – über was freue ich mich?	Di 13.4. - fortlaufend
	 4 Bewegung: Morgen-Aktivierung	