



# Mein Abnehmziel



Wie viel Gewicht möchte ich abnehmen?

In \_\_\_ Wochen möchte ich \_\_\_ Kilogramm abnehmen.

Meine Motivation zum Abnehmen:

Wer unterstützt mich, wenn es schwierig wird?



Setzen Sie Ihr Ziel realistisch und planen Sie keinen größeren Gewichtsverlust als 1 kg pro Woche ein, um einen ungesunden Jojo-Effekt zu vermeiden.



## Mein Abnehmziel

Was nehme ich mir vor?	Ideen/ Zwischenziele zur Umsetzung	Womit werde ich mich belohnen, wenn ein Zwischenziel erreicht wurde?
z. B. Kalorien einsparen	z. B. statt Fastfood selber kochen	z. B. Wellness-Tag nach 2kg Abnehmen