ABNEHMEN GESUNDHEIT

Mein neuer, schlanker, schöner, gesunder Körper **Ziel**

Datum	cm morgens	ich fühle mich Skala 1-10	Tagesverlauf: Essen (alle Mahlzeiten), Gefühle, Vorkommnisse, Bewegungs-Programm

Es fällt mir immer leichter, das Richtige zu essen, in der richtigen Menge und ich habe große Lust und Freude daran

Mein Bauch wird immer flacher und schöner, mein Körper wird immer schöner und muskulöser

Ziel cm:		