ABNEHMEN ag GESUNDHEIT

Mein neuer, schlanker, schöner, gesunder Körper

Ziel

Datum	cm morgens	cm morgens	cm morgens	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 straffer

Ziel cm:					