



DEIN FOTO ODER DEINE
ZEICHNUNG

MEINE ABNEHMREISE

DIESES JOURNAL GEHÖRT

🕒 Meine Routinen



TRINKEN

Ziel: ca. 35ml pro kg Körpergewicht täglich.

Ziel: _____ Liter



PROTEINE

Ziel: 1,5g – 2g Protein pro kg Körpergewicht.

Ziel: _____ Gramm

BEWEGUNG & SPORT

Mindestens 1–3x pro Woche ein geplantes Workout einbauen. Tägliche Schritte als Basis nutzen!

KRAFTTRAINING

SPAZIERGÄNGE

DEHNEN

★ MOTIVATION & SPRÜCHE

“Es geht nicht darum, perfekt zu sein, sondern besser als gestern.”

“Dein Körper ist dein Zuhause – pflege ihn mit Liebe.”

MEIN SPRUCH FÜR DIESE REISE:

☆ Ziele & Motivation

MEIN TIEFSTES "WARUM"

ENERGIE-CHECK

MENTALES ZIEL

MEILENSTEINE

KURZFRISTIG

LANGFRISTIG



Wochen-Menüplaner

TAG	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACKS
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				

NOTIZEN & REZEPTE



Einkaufsliste

OBST & GEMÜSE

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

VORRATSSCHRANK

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

PROTEINE / KÜHLUNG

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

SONSTIGES

-
-
-

Wasserhaushalt

Trinke ausreichend! Male pro 500ml einen Tropfen aus.

TAG 1 	TAG 2 	TAG 3 	TAG 4 	TAG 5 
TAG 6 	TAG 7 	TAG 8 	TAG 9 	TAG 10 
TAG 11 	TAG 12 	TAG 13 	TAG 14 	TAG 15 
TAG 16 	TAG 17 	TAG 18 	TAG 19 	TAG 20 
TAG 21 	TAG 22 	TAG 23 	TAG 24 	TAG 25 
TAG 26 	TAG 27 	TAG 28 	TAG 29 	TAG 30 

Schrittzähler

Deine täglichen Fortschritte für einen ganzen Monat.

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5
TAG 6	TAG 7	TAG 8	TAG 9	TAG 10
TAG 11	TAG 12	TAG 13	TAG 14	TAG 15
TAG 16	TAG 17	TAG 18	TAG 19	TAG 20
TAG 21	TAG 22	TAG 23	TAG 24	TAG 25
TAG 26	TAG 27	TAG 28	TAG 29	TAG 30

Körper-Messungen

Verfolge Deine Fortschritte wöchentlich über 14 Wochen.

WOCHE	GEWICHT	TAILLE	HÜFTE	SCHENKEL	BRUST	ARME
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

♥ Meine Abnahme

1 HERZ = 500G ERFOLG

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

GESAMT-ABNAHME

kg

MEINE BELOHNUNG

KEYTOSHAPE



Trainingsplan

Plane drei intensive Einheiten für die Woche.

TAG: _____ **EINHEIT 1**

ÜBUNG	DAUER/INT.	GEWICHT	WDH.

TAG: _____ **EINHEIT 2**

ÜBUNG	DAUER/INT.	GEWICHT	WDH.