








# Woche 1

30 Tage

Ernährungsumstellung

## AUFGABEN

1. Plan ausdrucken und täglich abhaken 
2. Ziel aufschreiben 
3. Ziel visualisieren 
4. Hauptprioritäten setzen 
5. Zu regelmäßigen Uhrzeiten essen 
6. Täglich einen Smoothie zu mir nehmen 
7. Mein Mantra kreieren 

## ZIELE

## VISUELL

## MANTRA

## PRIORITÄTEN

## MAHLZEITEN