Conny's
30 TAGE CHALLENGE
Ernährung - Fitness - Wohlbefinden

MEIN ERFOLGSTAGEBUCH

DER EINZIGE MENSCH, DER DEIN LEBEN VERÄNDERN KANN, BIST DU!

Ein kraftvolles Motivationsinstrument für den Entwicklungsprozess ist dieses Erfolgstagebuch. Sieh es als Arbeitsbuch und eine Art Begleiter an. Halte Deine Erfolge fest und notiere Dir praktische Tipps und Ideen.

Herzstück ist das **Bonus-Punkte-System**. Das bedeutet, dass Du jeden kleinen Erfolg feiern darfst. Jeder Tag, der Dich weiter bringt, ist ein guter Tag.

MEIN BONUS-PUNKTE-SYSTEM

Dokumentation ist wichtig. Notiere hier Deine Erfolge während der Challenge!

	Start	Nach 2 Wochen	Nach 30 Tagen
Gewicht:			
Körperfett:			
Wohl-befinden: bewerte von 1= „ganz mies“ 10= „exzellent“			

Mein nächstes Ziel:

GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN

Dein persönliches Umfeld hat einen starken Einfluss auf Deinen Erfolg.
Beantworte Dir daher folgende Fragen:

1. Was muss ich in meinem Haushalt verändern, um das bestmögliches Ergebnis zu erzielen? (s.a. die Einkaufs- und Wegwerfliste)

2. Wie können mich mein Partner, meine Familie und meine Kollegen optimal unterstützen? Was muss ich dafür tun?

3. Welche Ausrüstung benötige ich, um mein Bewegungsprogramm zu starten? (Outfit, Laufschuhe, etc.).

ES GEHT LOS!

– Mein persönlicher Aktionsplan

Das nehme ich mir für diese Woche konkret vor:

WOCHE 1:

WOCHE 2:

WOCHE 3:

WOCHE 4:

PUNKT FÜR PUNKT ZUM ERFOLG

Jeder kleine Schritt bringt etwas. Jede Maßnahme bringt Dich Deinem Ziel näher. Daher darfst Du täglich Punkte sammeln und damit kleine Erfolge feiern. Zusätzlich zu den vorgegebenen Punkten kannst Du täglich einen Bonuspunkt für eine ganz persönliche, Dir wichtige und von Dir definierte Maßnahme erwerben. Pro Tag solltest Du auf jeden Fall 8 Punkte erzielen. Je mehr, desto schneller kommst Du zum Erfolg. Mit 10 Punkten bist Du schon richtig gut, mit 12 Punkten top! Definiere zusätzlich eine für Dich individuelle, wichtige Maßnahme und vergib dafür einen Bonuspunkt, wenn Du sie umgesetzt hast! Am Ende der Challenge solltest Du 300 Punkte gesammelt haben.

Ein Tag ohne Zucker	1
Ein Tag ohne Weißmehl	1
2–3 Liter Wasser am Tag	1
Ein Tag mit mind. 30 Minuten Sport	1
Ein Tag ohne Zwischenmahlzeiten/Snacks	1
Ein Tag ohne Transfettsäuren	1
Mind. 3 Portionen Gemüse	1
2 Portionen Obst	1
30 Minuten an der frischen Luft	1
Mind. 7 Stunden geschlafen	1
Am Abend keine Kohlenhydrate	1
Ein Tag ohne Alkohol	1

Mein individ. Ziel:		1

	Punkte
Tag 1	
Tag 2	
Tag 3	
Tag 4	
Tag 5	
Tag 6	
Tag 7	

Gesamt 1. Wo.:

	Punkte
Tag 8	
Tag 9	
Tag 10	
Tag 11	
Tag 12	
Tag 13	
Tag 14	

Gesamt 2. Wo.:

	Punkte
Tag 15	
Tag 16	
Tag 17	
Tag 18	
Tag 19	
Tag 20	
Tag 21	

Gesamt 3. Wo.:

	Punkte
Tag 22	
Tag 23	
Tag 24	
Tag 25	
Tag 26	
Tag 27	
Tag 28	

Gesamt 4. Wo.:

	Punkte
Tag 29	
Tag 30	

Endergebnis:

Mein Resümee nach 30 Tagen:

Gewichtsverlauf: ☺ 😐 ☹
Körperfett: ☺ 😐 ☹
Schlafverhalten: ☺ 😐 ☹
Leistungsfähigkeit: ☺ 😐 ☹
Haut: ☺ 😐 ☹
Gute Laune: ☺ 😐 ☹
Gesundheit allgemein: ☺ 😐 ☹

Das nehme ich mir zusätzlich vor:

_ _

_ _

Conny's

30 TAGE CHALLENGE

Ernährung - Fitness - Wohlbefinden