

# 6 PROFI TIPPS ZUR GESUNDHEIT

So erreichst Du Deine Ziele mit Plan!



1

## MACHE DICH ZUR PRIO 1!

Leider scheitern viele Menschen an ihren gesunden Vorhaben, weil ihnen immer wieder etwas dazwischen kommt. Du bist mit Deiner Gesundheit die Basis für alles andere in Deinem Leben. Sei Dir darüber bewusst und stelle Dich auf Priorität 1!



2

## KENNE DEIN WARUM

Wenn es mal hart wird, an Deinem Projekt festzuhalten, solltest Du unbedingt wissen, wofür Du das tust! Deine wahren Ziele liegen hinter Gewicht oder fit sein. Deine Motive packen Dich emotional und lösen ein Kribbeln aus, wenn Du an ihre Realisierung denkst!



3

## KEEP IT SIMPLE

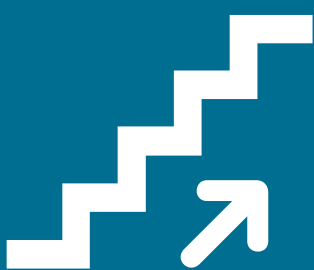
Die Fitnessindustrie will Dir verrückte und komplexe Produkte verkaufen, dabei kann es so einfach sein. Gerade im Bereich der Bewegung muss es nicht der komplizierte Trainingsplan sein und in der Ernährung keine hippe Diät.



4

## SEI VERBINDLICH

Wenn Du Deine Ziele formuliert hast, schaffe Verbindlichkeit, indem Du Menschen in Deinem Umfeld davon erzählst. Insbesondere diejenigen, die Dir positiv gesonnen sind, werden Dich unterstützen und den nötigen Druck geben, der Dich weiter bringt.



5

## MACH DIR EINEN PLAN

Ein strategisch durchdachtes Vorgehen hilft Dir, mit kleinen aber gezielten Schritten Deinem Ziel näher zu kommen. Schau Dir Beispiele von Personen an, die es schon geschafft haben oder lass Dir von einem Coach bei Deinem Weg helfen.



6

## KOMM IN'S MACHEN

Warte nicht und halte Dich nicht allzu lange mit den Herausforderungen und Planungen auf. Starte am besten sofort mit den ersten hilfreichen Schritten. Mit Deinem Plan kannst Du dann noch effektiver werden.