

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Individuellen Kalorienbedarf errechnen.
2. Ideen für deinen ersten Lifestyle-Plan entwickeln
3. Deinen ersten Lifestyle-Plan erstellen
4. Alle Audios mindestens 2x hören
5. Tagebuch der Dankbarkeit aufüllen

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

Die nachstehenden Folgen des Podcast ‚Lifestyle Schlank‘ passen zu diesem Schritt:

- 09** Ich sage, du kannst und solltest essen auf was du Lust hast
- 82** Warum Veränderung so schwer fällt und dennoch so wichtig ist
- 201** Ist dein Stoffwechsel kaputt? Interview mit Dr. Simone Koch