

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Übung ‚Was hält dich ab‘ durchführen
2. Übung ‚Wollen ist wie müssen‘ durchführen
3. Übung ‚Lebensmittel-Scan‘ durchführen
4. Jeden Tag deinen Lifestyle-Plan einhalten
5. Audio-Übung ‚Schmerz und Freude‘ 3x
6. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 53** Wie Unstimmigkeiten zwischen Körper und Geist das Abnehmen erschweren
- 54** Wie du die Harmonie zwischen Körper und Geist wiederherstellen kannst
- 136** Vier Schritte, um das Verlangen nach Zucker & Fett zu stoppen
- 169** Mit diesen Mentaltricks stoppst du suchartige Essanfälle
- 153** Ich würde alles tun, um abzunehmen, außer...



www.shinecoaching.de



PODCAST

LIFESTYLE SCHLANK



@julia_shinecoaching