

Aufgaben für diesen Schritt:

1. Halte dich während der 7 Tage dieses Schrittes weiterhin strikt an deinen Lifestyleplan.
2. Höre die Audiotrance mindestens 3 Mal während der 14 Tage dieses Schrittes an.
3. Tagebuch der Dankbarkeit ausfüllen

Podcast-Empfehlungen für diesen Schritt:

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

- 11** Die meistverbreiteten Irrtümer und Mythen rund ums Abnehmen
- 67** Wie du herausfindest, wer du wirklich bist
- 125** Wie du dein Unterbewusstsein auf Abnehmen programmierst
- 148** Wie du dein Unterbewusstsein auf Erfolg programmierst