

MEIN FITNESSZIEL

Warum ist mir dieses Ziel wichtig? (Beschreibung in Details)

Mit welchen Schlüssel- u. Einmalaktionen kannst du dein Ziel erreichen?

Überlege dir, welche 3 bis 5 Schritte bzw. „Schlüsselaktionen“ notwendig sind, um deine Ziele zu erreichen und notiere sie. Notiere darunter Schnellaktionen bzw. „Einmalaktionen“, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen. (Fitnessstudio, Personal Trainer, Trainingsschuh eo. Kochgerät kaufen, etc).

Wie kannst du deine Erfolge erkennen und messen?

Notiere Maßnahmen, die du umsetzen möchtest und wie/wann/wie oft du diese machen willst.

Wer kann dir helfen deine Ziele zu erreichen?

Fitnesstrainer, Arzt, Ernährungsberater, lokaler Lebensmittelproduzent, Familie, Freunde, etc.
