

## Verändere deinen Lifestyle | werde JETZT fit für die Bikini-Saison

Starte, wann immer du möchtest. Du musst noch nicht fit sein, du musst nur beginnen es zu werden. Konzentriere dich auf höchstens zwei Dinge pro Woche, somit hast du Zeit und Raum, sie wirklich zu deinen Gewohnheiten zu machen. Es macht auch nichts, falls du zwischendurch mal einen Tag vermasselst. Setze deinen Plan einfach fort und fange nicht von vorne an. Denn auch das ist Teil des Lernprozesses, um diese gesunden Dinge in dein Leben zu integrieren. Verändere sie, wann du willst!

*Vanessas Tipp... Schreibe sie in deinen Kalender!*

April	Woche	One Simple Change	Sekundärer Fokus
	1	Meinen Schlaf verfolgen	Um 22 Uhr ins Bett gehen
	2	Um 22 Uhr ins Bett gehen	Aerial Yoga ausprobieren
	3	Um 22 Uhr ins Bett gehen	Aquafitness ausprobieren
	4	Um 22 Uhr ins Bett gehen	Ein Workout-Video zuhause ausprobieren

*Inzwischen sollte dein Schlaf regelmäßiger geworden sein, was deine Stimmung und dein Energielevel verbessert. Dein Körper wird beginnen auf diese Veränderung mit besserem Schlaf, ein bisschen weniger Stress und mehr Energie zu reagieren.*

Mai	Woche	One Simple Change	Sekundärer Fokus
	1	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen	Eine Boxstunde ausprobieren
	2	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen	Eine Laufgruppe ausprobieren
	3	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen	Eine Tanzstunde ausprobieren
	4	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 1 weitere zum Abendessen	Cross Fit ausprobieren

*Inzwischen hast du mehr Gemüse entdeckt und gelernt es in deine Mittagspause zu integrieren. Deine Verdauung wird sich verändern. Dein Verlangen sollte beginnen weniger zu werden. Du hast bis jetzt schon 7 verschiedene Sportarten ausprobiert. Welche hat dir am besten gefallen?*

Juni	Woche	One Simple Change	Sekundärer Fokus
	1	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 1 weitere zum Abendessen	Verpflichte dich zu ein oder zwei Sportarten 2x pro Woche
	2	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 1 weitere zum Abendessen	Fitness 2x pro Woche
	3	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 1 weitere zum Abendessen <b>+ 1 Frucht am Tag</b>	Fitness 2x pro Woche
	4	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 1 weitere zum Abendessen <b>+ 1 Frucht am Tag</b>	Fitness 2x pro Woche

## Glückwunsch! Die Bikini-Saison hat begonnen ;-)

Wie fühlt sich dein Körper? Was hat sich für dich verändert? Was funktioniert? Was muss noch geändert werden?  
MACH JETZT WEITER mit deinem neuen gesunden Lifestyle... Juli kommt...

## Verändere deinen Lifestyle | Werde JETZT fit für die Bikini-Saison

Juli	Woche	One Simple Change	Sekundärer Fokus
	1	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen <b>+ 2 weitere zum Abendessen</b> + 1 Frucht am Tag	Wie fühlen sich diese Nahrungsmittel / Getränke in meinem Körper an? <ul style="list-style-type: none"> <li>Kaffee, Alkohol, Fleisch, Milchprodukte</li> </ul>
	2	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 2 weitere zum Abendessen + 1 Frucht am Tag	Wie kann ich mir weitere Unterstützung suchen, um diesen neuen Lifestyle beizubehalten?
	3	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 2 weitere zum Abendessen <b>+ 2 Früchte am Tag</b>	Wie sieht es mit meinem Schlafverhalten aus? Bin ich noch auf Kurs?
	4	2 Portionen Gemüse zum Mittagessen + 2 weitere zum Abendessen + 2 Früchte am Tag	Gibt es noch etwas neues, das ich probieren will? Welche weiteren Aspekte eines gesunden Lebensstils möchte ich noch kennenlernen?

## Zeit kurz Innezuhalten.

*Glückwunsch! Du isst jetzt 4 Portionen Gemüse und 2 Früchte pro Tag.  
Dazu treibst du noch zweimal die Woche Sport ;-)*

*Frage dich selbst...*

- Funktioniert dieser Lifestyle für dich? Oder ist er zu hart, um ihn langfristig beizubehalten?
- Welche Alternativen kannst du ausprobieren?
- Wie merkst du, wenn du vom Weg abweichst?
- Wie findest du wieder zurück?
- Wie kannst du mehr Unterstützung in anderen Bereichen des Lebens bekommen, so dass du mehr Zeit für dich hast?
- Schreibe 3 Personen auf, die du anrufen kannst... wenn es hart auf hart kommt, wenn du kurzfristig einen Babysitter brauchst, wenn die Motivation schwindet, wenn du ein Lachen brauchst.

Dann mache hier mit deinem idealen Lifestyle-Plan weiter.

August	Woche	One Simple Change	Sekundärer Fokus
	1		
	2		
	3		
	4		

**Bedenke: Es geht um den Prozess, nicht um Perfektion.  
Wir sehen uns am Strand!**