



# Wie Du Dein Gehirn aufs Abnehmen trainierst

WWW.MARIASCHOFFNEGGER.COM

Bevor Du beginnst, die Fragen zu beantworten um Deine eigene **Abnehm-Strategie** für Dich zu entwickeln, lies **HIER** den dazu passenden Blogartikel.

Welche Bewegung tut mir gut?

Wie oft wäre ich wöchentlich dazu bereit, diese Bewegung zu machen?

Was hält mich davon ab, diese Bewegung wöchentlich zu machen?

**Deine BEWEGUNGS-ABNEHM-STRATEGIE**

Was stresst mich derzeit am Stärksten?

Wie kann ich die Situation verändern, damit sie mich weniger stresst?

Deine eigene Abnehm-Strategie sollte positiv formuliert sein und zu Dir passen. Lies Dir Deine Abnehm-Strategie (Bewegung, Stress, Essen) jeden Tag vor dem Schlafengehen durch und Du wirst bald merken, dass Du diese Strategie ohne Zwang umsetzen kannst.



# Wie Du Dein Gehirn aufs Abnehmen trainierst

WWW.MARIASCHOFFNEGGER.COM

Was hält mich davon ab, die Stresssituation besser in den Griff zu bekommen?

**Deine STRESS-ABNEHM-STRATEGIE**

Warum esse ich zu viel?

Was kann ich sofort verändern, damit ich in Zukunft weniger esse?

Was hält mich davon ab, das zu tun?

**Deine ESSENS-ABNEHM-STRATEGIE**

Deine eigene Abnehm-Strategie sollte positiv formuliert sein und zu Dir passen. Lies Dir Deine Abnehm-Strategie (Bewegung, Stress, Essen) jeden Tag vor dem Schlafengehen durch und Du wirst bald merken, dass Du diese Strategie ohne Zwang umsetzen kannst.