



Deine Erfolgsanleitung

1. Schau dir die Videos Schritt für Schritt an

Beginne mit den Videos, die ich dir zur Verfügung gestellt habe, und gehe sie in Ruhe durch. Sie bieten dir wertvolle Grundlagen und wichtige Informationen, die dich auf deinem Weg unterstützen.

2. Körpergröße, Gewicht und Aktivitätslevel an Moni senden

Um dir eine individuelle Beratung zu bieten, sende mir bitte deine Körpergröße, dein aktuelles Gewicht sowie dein Aktivitätslevel. Diese Daten helfen uns, deine Fortschritte besser zu verfolgen und das Kalorienziel optimal anzupassen.

3. Führe ein Ernährungstagebuch

Trage deine Mahlzeiten und Getränke täglich in der Body Control App oder über WhatsApp ein. Achte darauf, dass du dies mindestens 7 Tage lang machst. Dies hilft uns, deine Essgewohnheiten zu analysieren und gezielt Optimierungen vorzunehmen.

4. Halte dein Kalorienziel ein

Achte darauf, das Kalorienziel zu verfolgen, das ich dir gegeben habe. Es ist wichtig, dass du es regelmäßig erreichst, um deine Ziele effizient zu erreichen. Wenn du unsicher bist, stehe ich dir jederzeit mit Tipps und Anpassungen zur Seite.

5. Wiege dich regelmäßig und messe dich

Wiege dich mindestens 2x pro Woche und nimm relevante Maße (z. B. Taille, Hüfte, Oberarme). Das hilft uns, deine Fortschritte genau zu beobachten und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen.

Deine Erfolgsanleitung

6. Bleibe in Kontakt und bleibe aktiv

Sportlich aktiv bleiben ist ein wesentlicher Bestandteil deines Erfolgs. Du musst nicht unbedingt ins Fitnessstudio gehen – integriere Bewegung in deinen Alltag (z. B. Spaziergänge, Treppensteigen, Radfahren). Halte auch regelmäßig Kontakt zu mir, um Fragen zu klären und deine Motivation hochzuhalten.

7. Komm regelmäßig zum Coaching-Call

Nimm an den regelmäßigen Calls teil, um persönliche Unterstützung und Feedback zu erhalten. Diese Gespräche sind ein wichtiger Bestandteil des Coachings, um deine Fortschritte zu besprechen und dich gegebenenfalls neu zu motivieren.

8. Setze dir klare Ziele

Definiere zusammen mit mir erreichbare, kurzfristige und langfristige Ziele. Dies gibt dir Orientierung und hilft dir, fokussiert zu bleiben. Achte darauf, dass deine Ziele realistisch und messbar sind.

9. Sei geduldig mit dir selbst

Veränderung braucht Zeit. Sei geduldig und erlaube dir, Fortschritte in deinem eigenen Tempo zu machen. Erfolge sind nicht immer sofort sichtbar – aber sie kommen, wenn du kontinuierlich dran bleibst.

10. Feiere kleine Erfolge

Jeder noch so kleine Fortschritt zählt! Achte darauf, dir regelmäßig deine Erfolge zu feiern, sei es durch das Erreichen von Kalorienzielen oder durch Verbesserungen in deinen Fitnessgewohnheiten

Deine Erfolgsanleitung

10. Lerne, auf deinen Körper zu hören

Achte auf die Signale deines Körpers. Bist du satt? Wie fühlst du dich nach dem Essen? Diese Wahrnehmung ist entscheidend, um langfristig eine gesunde Beziehung zum Essen zu entwickeln

11. Ernährungsvielfalt ist wichtig

Achte darauf, eine abwechslungsreiche Ernährung zu haben. Eine ausgewogene Mischung aus Makro- und Mikronährstoffen ist entscheidend für dein Wohlbefinden und deine langfristigen Erfolge.

12. Setze das um, was wir besprechen

Definiere zusammen mit mir erreichbare, kurzfristige und langfristige Ziele. Dies gibt dir Orientierung und hilft dir, fokussiert zu bleiben. Achte darauf, dass deine Ziele realistisch und messbar sind.

Ich freue mich, mit Dir Erfolge feiern zu können!

Moxi

