

V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Schön, dass du hier bist!



ABSPECKEN
KANN JEDER



beim Abnehmen gibt es keine Regeln!

- außer: der negativen Energiebilanz!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



beim Abnehmen gibt es keine Regeln!

- unsere selbstaufgelegten Regeln sind der Grund Nummer 1 für unser Scheitern!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

beim Abnehmen gibt es keine Regeln!

- streiche ab sofort folgende Aussagen:

"ICH DARF NICHT...!"

"ICH GÖNNE MIR..."

"ICH MUSS...!"

"ICH BIN IM PROGRAMM"

"ICH VERZICHTE..."

unterschätze niemals die Macht der Sprache!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Jahres-Energiebilanz

– wir verbrauchen sie unterschiedlich!



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Jahres-Energiebilanz

- ein Beispiel

- ➡ Musterfrau / Mustermann
- ➡ Tagesbilanz: 20 PP / 2000 kcal
- ➡ Wochenbilanz: 168 (140+28) PP / 14.000 kcal
- ➡ Monatsbilanz: 672 PP / 56.000 kcal
- ➡ Jahresbilanz: 8.064 PP / 672.000 kcal



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Jahres-Energiebilanz

- ein Beispiel

- ➡ Musterfrau / Mustermann
- ➡ Tagesbilanz: 20 PP / 2000 kcal
- ➡ Wochenbilanz: 168 (140+28) PP / 14.000 kcal
- ➡ Monatsbilanz: 672 PP / 56.000 kcal
- ➡ Jahresbilanz: 8.064 PP / 672.000 kcal

55 PP / 899 kcal



37 PP / 908 kcal



92 PP / 1.807 kcal



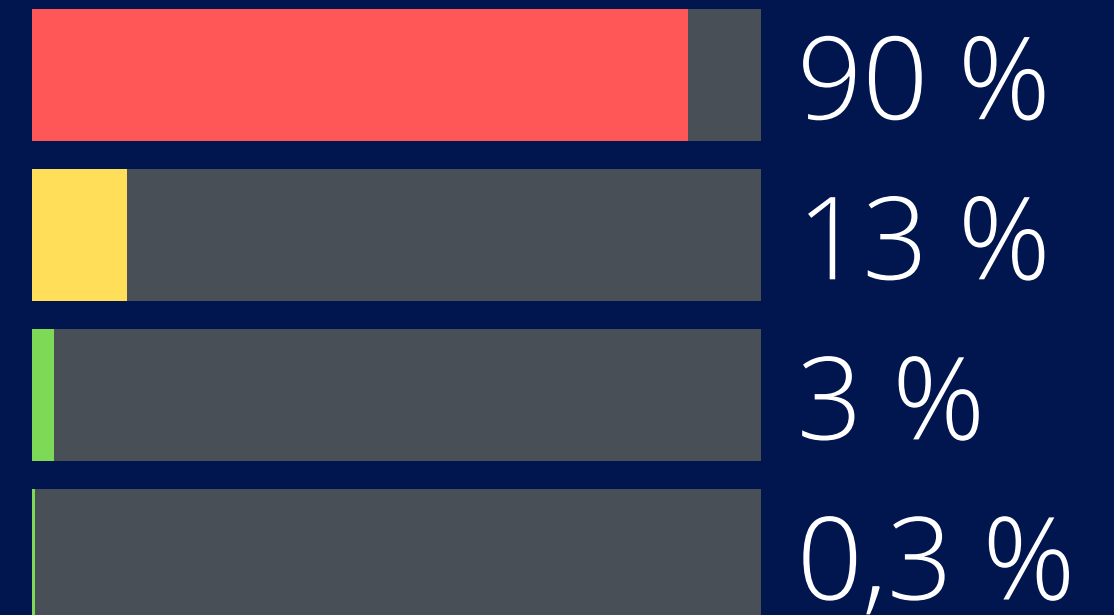
ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Jahres-Energiebilanz

- ein Beispiel

- ➡ Musterfrau / Mustermann
- ➡ Tagesbilanz: 20 PP / 2000 kcal
- ➡ Wochenbilanz: 168 (140+28) PP / 14.000 kcal
- ➡ Monatsbilanz: 672 PP / 56.000 kcal
- ➡ Jahresbilanz: 8.064 PP / 672.000 kcal

92 PP / 1.807 kcal



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

die Jahres-Energiebilanz

Tipps zur Anwendung

- ☞ bestimme deine Wochen-, Monats-, und Jahresbilanz
- ☞ setze deine "Sünde" entsprechend dazu ins Verhältnis
- ☞ rechne mal in kcal um (z.B. mit Yazio)
- ☞ schreibe genau deshalb alles auf
- ☞ atme mal locker durch die Hose ;)



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

Organisatorisches

- ☞ Gruppencoaching-Split ab 24.01./25.01.
- ☞ Speaking- & Live-Session-Übersicht auf Website
- ☞ Einladungen 1 zu 1 Coachings kommen von mir
- ☞ Audio-Kurs-Modul 3 "die Waage" anhören
- ☞ eMails im Blick haben & keinesfalls austragen
- ☞ Infomail gut ablegen & durchlesen
- ☞ von doppelten eMail-Rückfragen absehen



ABSPECKEN
K A N N J E D E R



V.I.P. Coaching – 2022 wird MEIN Jahr!

Gruppencoaching

Danke



ABSPECKEN
K A N N J E D E R

