



Die 7 Regeln des perfekten Tages

Egal wie viele perfekte Tage du dir vornimmst: Solange du nur einen einzigen perfekten Tag pro Woche schaffst, bleibst du dran!

Regel #1: Die Mahlzeitentaktung

Iss dich dreimal am Tag satt.

Regel #2: Eiweiß SATT

Baue in jede Mahlzeit Eiweißlieferanten ein.

Regel #3: Die Kohlenhydrat-Delle

Gestalte eine Mahlzeit am Tag kohlenhydratarm.

Regel #4: Vorsicht: Getränke!

Trinke mindestens 1,5 l kalorienfreie Flüssigkeit, am besten Wasser oder Tee.

Regel #5: Bewegungsbewusstsein

Versuche 10.000 Schritte zu erreichen.

Regel #6: Motivation pur!

Visualisiere dein zukünftiges ICH/dein Ziel.

Regel #7: Schlaf gut!

Schaffe dir einen freien Kopf und komm zur Ruhe.

