

Veränderungen:

1. _____
2. _____
3. _____

Was will ich in meinem Leben verändern???

 NATÜRLICH ESSEN
MEHR BEWEGEN
TÄGLICH ERNEUERN

Verzicht üben:

1. _____
2. _____
3. _____



MIT STRENGER HAND ERZOGEN ZU WERDEN TUT WEH
UND SCHEINT ZUNÄCHST ALLES ANDERE ALS EIN GRUND ZUR FREUDE ZU SEIN.
SPÄTER JEDOCH TRÄGT EINE SOLCHE ERZIEHUNG BEI DENEN, DIE SICH ERZIEHEN LASSEN, REICHE FRÜCHTE:
IHR LEBEN WIRD VON FRIEDEN UND GERECHTIGKEIT ERFÜLLT SEIN.

Hebr. 12, 11

Neue Gewohnheiten:

1. _____
2. _____
3. _____

Neue Gewohnheiten brauchen 21 Tage um im Alltag anzukommen.

Gewohnheiten zum abgewöhnen:

1. _____
2. _____
3. _____



Gesunde Ernährung:

Montag	Dienstag	Mittwoch
<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken
Donnerstag	Freitag	
<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	
Samstag	Sonntag	
<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	<input type="checkbox"/> Obst zum Frühstück <input type="checkbox"/> Gesunde Snacks <input type="checkbox"/> Gemüse zum Mittagessen <input type="checkbox"/> Suppe zum Abendessen <input type="checkbox"/> Kein Essen nach 18 Uhr <input type="checkbox"/> Spontaneinkäufe meiden <input type="checkbox"/> 2 Liter pro Tag trinken	

