

Fit Mum Club

Erfolgsübersicht



Wir wollen, dass du nachhaltig fitter und glücklicher durch deinen Alltag kommst. Daher hast du hier die Möglichkeit deine Fortschritte zu dokumentieren. Dies dient auch als kleine Motivationsstütze, weiter dran zu bleiben.

Drucke dir dieses Dokument gerne aus und fülle es wöchentlich aus.

	Start	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Energie					
Laune					
Schlaf					
Stress					
Training					
Ernährung					
Körpergefühl					
Selbstbewusstsein					

* Bewerte mit einer Skala von 0-10, wobei 0 sehr Schlecht und 10 extrem gut bedeutet

Notizen:
