

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.

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

| | Start | Woche 1 | Woche 2 | Woche 3 | Woche 4 |
|---|-------|---------|---------|---------|---------|
| Energie | | | | | |
| Laune | | | | | |
| Schlaf | | | | | |
| Stress | | | | | |
| Training | | | | | |
| Ernährung | | | | | |
| Körpergefühl | | | | | |
| Selbstbewusstsein | | | | | |
| Beckenbodenstärke | | | | | |
| Rektusdiastase (Breite) Oberhalb Bauchnabel | | | | | |
| Um Bauchnabel herum | | | | | |
| Unterhalb Bauchnabel | | | | | |

Das Ertasten wird unter „Trainingslehre“ im 1. Video erklärt.