

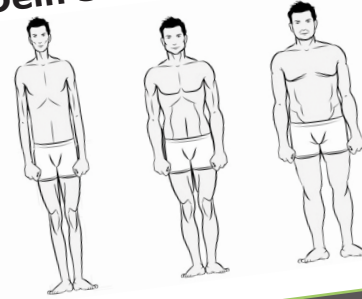
21 Tage Challenge

Deine Übersicht für deinen Erfolg

Dein Energiebedarf

Grundumsatz: _____ kcal
 Leistungsumsatz: _____ kcal
 Gesamtbedarf: _____ kcal
 Abnehmziel: _____ kcal

Dein Stoffwechseltyp



© Granito Diaz

Die wichtigsten Regeln

- #1 Versorge dein Gehirn!
- #2 „5-Stunden“-Pausen
- #3 Täglich eine Kleinigkeit
- #4 Maximal 500kcal Minus/Tag
- #5 Genuss zeitnah kompensieren
- #6 Plan B ist wichtiger als Plan A
- #7
- #8
- #9
- #10

Dein Bauch und deine Ziele

Was wiegst du zu viel: _____ kg
 In welchem Zeitraum hast das angefuttert: _____ Jahre
 Gewicht in kg * 7.000 = _____ kcal Fettdepots
 Jahre * 365 = _____ Tage
 Fettdepots _____ kcal : _____ Tage = _____ kcal/Tag zu viel
 Fettdepots _____ kcal : 500kcal : 7 = _____ Wochen zum Zielgewicht

Dein Zunehm-Typ

- Stress-Esser
- Hungerstoffwechsel
- Unbedacht

Woche 1:	Woche 2:	Woche 3:	Woche 4:	Woche 5:	Woche 6:
Woche 7:	Woche 8:	Woche 9:	Woche 10:	Woche 11:	Woche 12: