

Heike Malisic · Beate Nordstrand

lebe leichter

Immerwährender
Jahresplaner

Dieser Jahresplaner gehört:

SCM

SCM

Stiftung Christliche Medien

SCM ist ein Imprint der SCM Verlagsgruppe, die zur Stiftung Christliche Medien gehört, einer gemeinnützigen Stiftung, die sich für die Förderung und Verbreitung christlicher Bücher, Zeitschriften, Filme und Musik einsetzt.

© 2018 SCM Verlag in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Max-Eyth-Straße 41 | 71088 Holzgerlingen
Internet: www.scm-verlag.de | E-Mail: info@scm-verlag.de

Umschlaggestaltung: Kathrin Spiegelberg, Weil im Schönbuch
Titelbild: Shutterstock/Maglara
Satz: Christina Grube, Witten
Druck und Verarbeitung: Finidr s.r.o.
Gedruckt in Tschechien
ISBN 978-3-7893-9814-8
Bestell-Nr. 629.814

lebe leichter

Immerwährender Jahresplaner

Sie haben sich für eine Veränderung entschieden!

Der immerwährende Jahresplaner möchte Sie in den nächsten 12 Monaten auf diesem Weg begleiten. Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um mit Ihrem Planer zu arbeiten. Machen Sie daraus ein richtiges kleines Ritual. Setzen Sie sich in Ihre Lieblingsecke, denken Sie nach, schreiben Sie auf, und machen Sie Pläne für Ihr leichtes Leben!

Nicht das Essen muss sich ändern. Ich muss mich ändern.

Mit dem Lebe-leichter-Programm verändern Sie Ihr Essverhalten.

Genießen Sie jeden Tag drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Entdecken Sie die natürlichen Signale von Hunger und Sättigung wieder. Gönnen Sie Ihrem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause. Es kann so leicht sein, leichter zu werden.

Das Lebe-leichter-6 x 1

1. Genießen Sie täglich drei Mahlzeiten nach Ihrem Geschmack, einen Teller voll.
2. Gönnen Sie dem Magen zwischen den Mahlzeiten eine Pause.
3. Trinken Sie täglich 2–3 Liter.
4. Zweimal in der Woche ist ein »Maxi« gestattet.
5. Bewegen Sie sich täglich eine halbe Stunde.
6. Nehmen Sie an einem Lebe-leichter-Kurs teil.

Berechnen Sie Ihren BMI:

Die BMI-Formel:
Körpergewicht (in kg)
geteilt durch
Körpergröße (in m)
im Quadrat

Mein BMI:

Bei einem BMI bis 30 empfehlen wir drei Mahlzeiten mit je einem Teller. Bei einem BMI zwischen 30 und 40 empfehlen wir drei Mahlzeiten mit insgesamt vier Tellern. Bei welcher Mahlzeit der vierte Teller gegessen wird, ist frei wählbar.
Bei einem BMI über 40 empfehlen wir drei Mahlzeiten mit insgesamt fünf Tellern. Bei welcher Mahlzeit die beiden »Extrateller« gegessen werden, ist frei wählbar.

*Ein glückliches Leben
macht satt!*

Meine Gewichtsstatistik

Name: _____

Startgewicht: _____ Wunschgewicht: _____

Woche	Datum	Gewicht	Abnahme	Gesamtabnahme
Woche 1				
Woche 2				
Woche 3				
Woche 4				
Woche 5				
Woche 6				
Woche 7				
Woche 8				
Woche 9				
Woche 10				
Woche 11				
Woche 12				
Woche 13				
Woche 14				
Woche 15				
Woche 16				
Woche 17				
Woche 18				
Woche 19				
Woche 20				
Woche 21				
Woche 22				
Woche 23				

Woche	Datum	Gewicht	Abnahme	Gesamtabnahme
Woche 24				
Woche 25				
Woche 26				
Woche 27				
Woche 28				
Woche 29				
Woche 30				
Woche 31				
Woche 32				
Woche 33				
Woche 34				
Woche 35				
Woche 36				
Woche 37				
Woche 38				
Woche 39				
Woche 40				
Woche 41				
Woche 42				
Woche 43				
Woche 44				
Woche 45				
Woche 46				
Woche 47				
Woche 48				
Woche 49				
Woche 50				
Woche 51				
Woche 52				
Woche 53				



Meine Ziele für das Jahr 20____

Nur wer sein Ziel kennt, wird es auch erreichen.

Körper:

Seele:

Geist:



Meine Monatsziele

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:

Monat:

Priorität des Monats:

Ziele für den Monat:



Meine Monatsziele

<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Monat: _____</p> <p>Priorität des Monats: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Ziele für den Monat: _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>



Mein Tagesplaner



*Gute Gewohnheiten
zu erlernen,
fällt am Anfang schwer,
später machen sie
alles leichter.*



Woche 1

Montag

Datum _____

Gewicht _____

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Maxi _____

Getränke

(1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke)

Bewegung _____

Notizen _____



Woche 1

Dienstag

Datum _____

Gewicht _____

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Maxi _____

Getränke

(1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke)

Bewegung _____

Notizen _____



Woche 1

Mittwoch

Datum _____

Gewicht _____

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Maxi _____

Getränke

(1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke)

Bewegung _____

Notizen _____



Woche 1

Donnerstag

Datum _____

Gewicht _____

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Maxi _____

Getränke

(1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke)

Bewegung _____

Notizen _____



Woche 1
Freitag

Datum _____

Gewicht _____

Frühstück _____

Mittagessen _____

Abendessen _____

Maxi _____

Getränke

(1 Kästchen steht für 200 ml kalorienfreie Getränke)

Bewegung _____

Notizen _____

