

Am besten sichtbar anbringen,  
z. B. am Badezimmerspiegel.  
Erinnerung ist wichtig!

## Mein Versprechen Dieses Mal klappt's!

Ich möchte abnehmen, weil:

Mein Zielgewicht ist \_\_\_\_\_ kg

Ich erreiche mein Zielgewicht in \_\_\_\_\_ Wochen

Das **Eine**, was ich ab sofort sein lasse:

- Ich esse für die Zeit meiner Abnahme keine Süßigkeiten
- Ich esse für die Zeit meiner Abnahme keine Chips
- Ich esse abends keine großen Portionen mehr
- Ich esse weniger Kohlenhydrate (Nudeln, Brot, Zuckerhaltiges)
- Ich trinke während meiner Abnahme kein Alkohol
- Ich trinke während meiner Abnahme keine Limonaden
- Ich verzichte während meiner Abnahme auf Fast-Food
- Ich esse nicht mehr aus Langeweile oder Stress
- Ich lasse mich nicht mehr von Freunden zum Sündigen überreden
- Ich esse nicht mehr vor dem PC oder Fernseher
- Sonstiges:  
\_\_\_\_\_

Das **Eine**, was ich von jetzt an tue:

- Ich esse für die Zeit meiner Abnahme mehr Gemüse
- Ich snacke während meiner Diät nur Obst oder Gemüse
- Ich achte darauf in regelmäßigen Abständen zu essen
- Ich verwende kleinere Teller, um kleinere Portionen zu essen
- Ich trinke jeden Tag 5 volle Gläser Wasser oder ungesüßten Tee
- Ich esse mehr leichten, grünen Salat oder Rohkostsalat
- Ich steigere meine Bewegung um 15 Minuten täglich
- Ich gönne mir 3 Mal täglich kurze Pausen an der frischen Luft
- Ich nehme während meiner Abnahme mehr Protein zu mir
- Ich genieße mein Essen langsam und in Ruhe, ohne Ablenkung
- Sonstiges:  
\_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_