

10 Punkte Plan – Fasten-Challenge 2023

1. Täglich Zeit nehmen (→ Pareto)
2. Vom Arzt medizinische Gründe ausschließen und ggf. behandeln (z.B. Schilddrüsenunterfunktion)
3. Stress reduzieren – ausreichend Schlafen – genügend Wasser trinken
4. Status Quo festlegen
5. Ziel wählen (→ SMART)
6. Methoden wählen – Hauptursachen identifizieren – [Tiny Habbits](#) suchen – erlaubt ist alles, was bei Dir funktioniert
7. Plan machen (→ Ziel in kleine Schritte unterteilen)
8. [Nahrungsergänzung](#) bestellen & [Detox](#)
9. Kontrolle (Einzige Regel zum Abnehmen: Mehr Kalorien verbrauchen als aufnehmen!)
10. Unterstützung suchen (z.B. [FB-Gruppe](#))
11. Am Ball bleiben und Erfolge feiern (→ Langfristige Verhaltensänderung)

