ACTIVATE YOUR BODY

NAME DATUM

Momentaner Zustand		Ende Vorbereitungsphase		Ende Aktivierungsphase	
Energie	_____	Energie	_____	Energie	_____
Verdauung	_____	Verdauung	_____	Verdauung	_____
Haut	_____	Haut	_____	Haut	_____
Regen./Schlaf	_____	Regen./Schlaf	_____	Regen./Schlaf	_____

(1 = schlecht, 100 = optimal)

Mein Ziel: _____

						optional		
Woche	Gewicht	Bauch	Taille	Hüfte	Ober-schenkel	Körperfett	Muskel-masse	Stoffw.-Alter
	Vorbereitungsphase							
Begin								
Ende								
	Aktivierungsphase							
1								
2								
3								
4								
	Aktivierungsphase bei Bedarf wiederholen...							
	Stabilisierungsphase							
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
Mein Erfolg								