

# VORBEREITUNG

## STOFFWECHSEL-CHALLENGE

Warum möchte ich die Challenge absolvieren? Was stört mich aktuell an meinem körperlichen und mentalen Zustand?

---

---

---

Wie sahen meine Ernährung und mein Lebensstil bisher aus?

---

---

---

Zu welcher Ernährung und zu welchem Lebensstil möchte ich hinkommen?

---

---

---

Welche Lebensmittel streiche ich für die nächsten 10 Tage komplett aus meiner Ernährung?

---

---

---

Was werden die ersten Veränderungen meines Körpers und Wohlbefindens sein, die ich durch die neuen Gewohnheiten bemerken werde?

---

---

---