

Mein Ziel:

In sieben Wochen möchte ich die **Lebensweise nach WW verinnerlicht** haben und dadurch den Beginn der **Erhaltungsphase** (55 kg) **erreicht** haben.

umgesetzt in

Woche 1
25.06.-01.07.

Woche 2
02.07.-08.07.

Woche 3
09.07.-15.07.

Woche 4
16.07.-22.07.

Woche 5
23.07.-29.07.

Woche 6
30.07.-05.08.

Woche 7
06.08.-12.08.

1. Maßnahme Calcium							
2. Maßnahme Bewegung							
3. Maßnahme Vorplanen							
4. Maßnahme pflanzliches Fett							