

# Ich werde gesund - 12 Monatsplan für Durchstarter!

Welche Angewohnheiten verhindern, dass Ich in 10 Jahren einen gesunden, starken und beweglichen Körper habe?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche neuen Angewohnheiten könnten dir helfen in 10 Jahren einen gesunden, starken und beweglichen Körper zu haben

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Zeitplan	<b>ungesunde Angewohnheiten, die ich aufgeben</b> oder <b>gesunde Angewohnheiten, die ich beginne!</b>
Monat 1+2 <hr/> <hr/>	
Monat 3+4 <hr/> <hr/>	
Monat 5+6 <hr/> <hr/>	
Monat 7+8 <hr/> <hr/>	
Monat 9+10 <hr/> <hr/>	
Monat 11+12 <hr/> <hr/>	

Teile gerne deine Ziele in der Körperkunde - Podcast Facebookgruppe. Dort erfährst du Unterstützung und gegenseitige Hilfe, um zum gemeinsamen Ziel vorzustoßen: GESUNDHEIT.  
<https://www.facebook.com/groups/191079658069040/>