

# Mein Vertrag mit mir selbst

Nun hast du die nötigen Informationen, um es durchzuziehen. Damit du motiviert bleibst, fülle bitte den Vertrag aus und unterschreibe ihn. Dein Gewissen wird dich ständig daran erinnern, was du dir versprochen hast.

Ich \_\_\_\_\_ (Name), möchte \_\_\_\_kg Gewicht verlieren, wohl wissend, dass Muskelmasse mehr wiegt als Fett und verspreche mir, nicht mehr als 2kg pro Monat zu verlieren, da ich auch weiß, dass mein Körper und Metabolismus sonst leiden würden.

Mein Ziel erreiche ich dadurch, von meinem momentanen Kalorienbedarf, \_\_\_\_\_kcal, täglich 500kcal einzusparen und mindesten 3 mal pro Woche \_\_\_\_\_ Stunde (zB eine halbe Stunde) aktiv zu sein.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

Anmerkung: Überprüfe bitte regelmäßig deinen täglichen Kalorienbedarf, denn er verändert sich, wenn du deinen Tagesablauf stark veränderst, z B viel mehr Sport treibst oder mehr/weniger schläfst etc.