

CHECK-LISTE

Die ersten 14 Tage der Gewichtsreduktion

VOR DEM START (WOCHE 0)

- TIERARZTCHECK DURCHFÜHREN LASSEN AKTUELLES GEWICHT DOKUMENTIEREN FOTOS VON VORNE, OBEN UND DER SEITE MACHEN
- TÄGLICHEN KALORIENBEDARF BERECHNEN LASSEN
- ERNÄHRUNGSTAGEBUCH VORBEREITEN DIGITALE KÜCHENWAAGE BESORGEN
- FAMILIENKONFERENZ: ALLE BETEILIGTEN INFORMIEREN

TAG 1-3: BESTANDSAUFNAHME

- BISHERIGE FUTTERRATION GENAU WIEGEN ALLE LECKERLI-GEBER IDENTIFIZIEREN AKTUELLE BEWEGUNGSROUTINE DOKUMENTIEREN
- FUTTERLAGER "AUSMISTEN" (UNGEEIGNETE LECKERLIS ENTFERNEN) NEUE LECKERLI-ALTERNATIVEN VORBEREITEN (Z.B. GEMÜSESTICKS)

TAG 4-7: SANFTER EINSTIEG

- FUTTERRATION UM 10% REDUZIEREN NEUE BEWEGUNGSROUTINE EINFÜHREN (5-10 MIN. MEHR) LECKERLIS DURCH KALORIENARME ALTERNATIVEN ERSETZEN TÄGLICHES WIEGEN DES FUTTERS ETABLIEREN

CHECK-LISTE

TAG 8-14: VOLLE UMSETZUNG

- FUTTERRATION AUF 75-80% DER AUSGANGSMENGE REDUZIEREN □
- BEWEGUNGSDAUER WEITER STEIGERN □ ERSTE KOORDINATIONSÜBUNGEN
- EINBAUEN □ ERFOLGSKONTROLLE: GEWICHT & MASSE DOKUMENTIEREN □
- VERHALTEN & STIMMUNG BEOBACHTEN

TÄGLICHE ROUTINEN ETABLIEREN

- FUTTER FÜR DEN TAG VORPORTIONIEREN □ ERNÄHRUNGSTAGEBUCH
- FÜHREN □ MIND. 3X15 MIN. AKTIVE BEWEGUNG □ WASSER FRISCH ANBIETEN
- ERFOLGE IM TAGEBUCH NOTIEREN

WÖCHENTLICHE KONTROLLEN

- GEWICHT DOKUMENTIEREN □ MASSBAND-MESSUNGEN WIEDERHOLEN □
- FOTOS MACHEN □ FORTSCHRITTE REFLEKTIEREN □ PLAN FÜR DIE NÄCHSTE
- WOCHE ERSTELLEN

NOTIZEN FÜR ANPASSUNGEN

- BEI AUSBLEIBENDEM ERFOLG: ERNÄHRUNGSBERATUNG KONTAKTIEREN
- BEI HEISSHUNGER: MAHLZEITEN ANDERS VERTEILEN
- BEI LUSTLOSIGKEIT: NEUE AKTIVITÄTEN AUSPROBIEREN

HINWEIS: DIESE CHECKLISTE KANN INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN.

BESPRECHE GRÖßERE ÄNDERUNGEN IMMER MIT DEINER

ERNÄHRUNGSBERATUNG.