

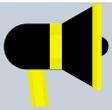


PHILIPP
TROSCHL

Paleo Challenge

DEINE ZIELE

WARUM PALEO CHALLENGE? OB ABNEHMEN, DEINE FITNESS STEIGERN ODER DEINE GESUNDHEITLICHEN PROBLEME IN DEN GRIFF ZU BEKOMMEN, DIE PALEO DIÄT KANN SO EINIGES. ICH FINDE, DASS MAN SEIN ZIEL BESSER ERREICHT, WENN MAN ES VOR AUGEN HAT. DESHALB SOLL DIR DIESES DOKUMENT DABEI HELFEN DICH ZU MOTIVIEREN, ABER AUCH DIE MÖGLICHKEIT GEBEN, DEINEN FORTSCHRITT ZU DOKUMENTIEREN. AM BESTEN DU HÄNGST ES DIR AN DEN KÜHLSCHRANK.



Legende

ESSEN: 4/4 PUNKTE WENN ALLE 3 MAHLZEITEN UND DIE ZWISCHENMAHLZEITEN PALEO WAREN

MOVE: 2/2 WENN 2X PRO TAG BEWEGT. MIND, 2X 15MIN, DAVON SOLLTE 1X INTENSIVER SEIN ODER 1X 45MIN ODER LÄNGER LOCKER

FEEL: PERSÖNLICHES BEFINDEN 0,1,2

SLEEP: 1 PUNKT = MEHR ALS 7H, 2 PUNKTE = 2-3H VOR SCHLAFEN GEHEN KEIN HANDY, TV, ETC.

INSPIRATIONEN FÜR DEINE ZIELE

- WENIGER HEIßHUNGER
- MUSKELAUFBAU
- FETTABBAU
- LINDERUNG DER ALLERGIEBESCHWERDEN
- VERBESSERUNG DES ALLGEMEINEN BEFINDENS, AUTOIMMUNKRANKHEITEN
- VERMINDERUNG VON NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT
- SCHLAF VERBESSERN, KEINE NACHMITTAGSMÜDIGKEIT MEHR
- REINERE HAUT
- BLUTWERTE VERBESSERN
- STEIGERUNG DER SPORTLICHEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- KEINE STIMMUNGSSCHWANKUNGEN MEHR