

Checkliste

3 Beispiele für dich -
fülle die Checkliste sorgfältig & ehrlich aus.

Figur

Mein Lieblingskleid ist viel zu eng geworden.



.....

.....

.....

.....

.....

Ernährung

*Mich belasten die 5 Kilo, die ich in den Wechseljahren
zugenommen habe.*



.....

.....

.....

.....

.....

Sport

Die vielen Treppenstufen bringen mich völlig außer Puste.



.....

.....

.....

.....

.....