Dein Gewohnheitstracker

Bist du bereit dir gesunde Gewohnheiten für deine Fitness Reise anzueignen? Bevor du loslegst, **beachte**:

- Dein Tracker hilft dir den Überblick darüber zu behalten wie **konsequent** du neue Gewohnheiten durchführst.
- Dafür überlegst du dir konkret wie diese Gewohnheit aussehen soll und trägst sie in die horizontale Leiste ein.
- Führe den Tracker für **mindestens** 30 Tage, um Erfolge zu sehen.
- Ganz wichtig: wir sind alle nur Menschen und keine Roboter. Jeder Tag kann nicht gleich aussehen und deswegen ist es auch mal okay an einem Tag seinen Gewohnheiten nicht nachkommen zu können. Einmal etwas nicht zu schaffen ist okay, zweimal hintereinander ist einmal zu viel.
- Sehe **jeden Tag** als an eine neue Möglichkeit und betrachte nur die gesetzten Hacken/Kreuzen, wenn du stolz auf dich sein willst und nicht zum Bereuen!
- Nehme dir nicht zu viele neue Gewohnheiten auf einmal vor.
- Ich bin **stolz**, dass du hier bist und dir gesunde Gewohnheiten aneignen möchte und das solltest du auch sein!

Jetzt darfst du loslegen!

VIEL SPASS

wünsch dir deine Seher von

FITSPIRATED

MUSTER

Gewohnheitstracker

TAG	Lesen	Training	Journaling
TAG 1	✓	✓	✓
TAG 2	✓		✓
TAG 3	✓	✓	
TAG 4		✓	✓
TAG 5	✓	✓	✓
TAG 6	✓	✓	
TAG 7	✓	✓	✓
TAG 8	✓	✓	✓
TAG 9		✓	
TAG 10	✓	✓	✓
TAG 11	✓	✓	✓
TAG 12			
TAG 13	✓	✓	✓

FITSPIRATED

Gewohnheitstracker

TAG	GEWOHNHEIT 1 ⬇	GEWOHNHEIT 2 ⬇	GEWOHNHEIT 3 ⬇

FITPIRATED

Gewohnheitstracker

TAG	GEWOHNHEIT 1 ⬇	GEWOHNHEIT 2 ⬇	GEWOHNHEIT 3 ⬇

FITPIRATED

Gewohnheitstracker

TAG	GEWOHNHEIT 1	GEWOHNHEIT 2	GEWOHNHEIT 3

FITSPIRATED

Gewohnheitstracker

TAG	GEWOHNHEIT 1	GEWOHNHEIT 2	GEWOHNHEIT 3

FITSPIRATED