

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNGS-GRUNDSÄTZE

1. Seien sie spezifisch
2. Entwickeln sie den Plan
3. Lernen sie von anderen
4. Lesen sie Bücher der Autorität Ihres Bedürfnisses
5. Lesen sie aus Biographien
6. Lernen sie aus einem Kurs
7. Arbeiten sie mit einem Partner
8. Versuchen sie es mit hohen Zielen, aber beginnen sie klein
9. Überwachen sie ihren Fortschritt
10. Bitten sie um regelmässige Rückmeldungen

25.06.2025
Glanzmann Hans
Efficiency Luzern

SIE ERREICHEN IHR ZIEL NUR WENN SIE ES VORHER GESETZT HABEN UND ES MIT BEGEISTERUNG ERREICHEN WOLLEN

Der Körpergewichts Management Plan:

- Schreiben sie auf was sie wann erreichen wollen
- Um pro Woche ein Kilo Körpergewicht zu reduzieren muss die Nahrung Aufnahme um 500 Kcal pro Tag weniger sein als der Körperbedarf.
- Lernen Sie den Nährwert der Speisen in Kcal kennen
- Bestimmen sie ihre tägliche Ration in Kcal.
- Beschaffen sie sich Notizkarton 15 x 8,5 cm, oder ein Smartphon App
- Schreiben sie die Kcal von jedem Gramm das sie essen auf und summieren sie fortlaufend.
- Überschreiten sie nie die tägliche Ration in Kcal
- Wägen sie sich täglich zur gleichen Zeit, am bestens morgens
- Schreiben sie ihr Gewicht täglich auf
- Benutzen sie die Kontrollkarte bis sie das Zielgewicht erreicht haben
- Benutzen sie die Kontrollkarte noch weitere 4 Wochen bis sich ihr Zielgewicht innerhalb von einem halben Kilo selbst stabilisiert
- Setzen sie die Kontrollkarte immer wieder ein sobald ihr Gewicht die Toleranz von einem halben Kilo unter oder überschreitet

Körpergewicht in Kilogramm

Hans Glanzmann 1936

1955-182 cm: 78 Kg; 2000-184 cm: Soll 78 Kg; 2020-182 cm: Soll 76 Kg; 2025-179 cm: Soll 74 Kg

