VON
COACH TIMO WAGNER

DEINE *Abnehmhilfe*

18 PDF-VORLAGEN, DIE DICH AUF DEM WEG
ZUM WOHLFÜHLKÖRPER UNTERSTÜTZEN

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

I

Jahresplanung

MEINE ZIELE

Jahr: _____

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

SMART

ZIELSETZUNG

ACHTE BEIM SETZEN VON ZIELEN DARAUF, DASS DIESE DER SMART-FORMEL FOLGEN. VERWENDE DIE FOLGENDEN FRAGEN, UM DEINE ZIELE ZU SPEZIFIZIEREN.

S	SPEZIFISCH WAS MÖCHTEST DU ERREICHEN?	
M	MESSBAR WIE ÜBERPRÜFE ICH, OB ICH DAS ZIEL ERREICHT HABE?	
A	ATTRAKTIV IST DAS ZIEL ANSPORNEND UND MOTIVIEREND?	
R	REALISTISCH KANN ICH DAS ZIEL MIT MEINEN MITTELN ERREICHEN?	
T	TERMINIERT WANN MÖCHTE ICH DAS ZIEL ERREICHT HABEN?	

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

DAS WARUM HINTER DEINEN

ZIELEN

DAS ERREICHEN UNSERER ZIELE HÄNGT DAVON AB, OB WIR MASSNAHMEN ERGREIFEN. VERWENDE DIE FOLGENDE TABELLE, UM DAS „WARUM“ DEINER ZIELE ZU VERSTEHEN.

ZIEL:

WAS BRINGT DIR DIE ZIELERREICHUNG?

UND WAS VERÄNDERT DAS?

UND WAS BRINGT DIR DAS?

UND WELCHEN EINFLUSS HAT DAS AUF DEIN LEBEN?

ALSO WARUM IST DAS ZIEL SO WICHTIG?

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

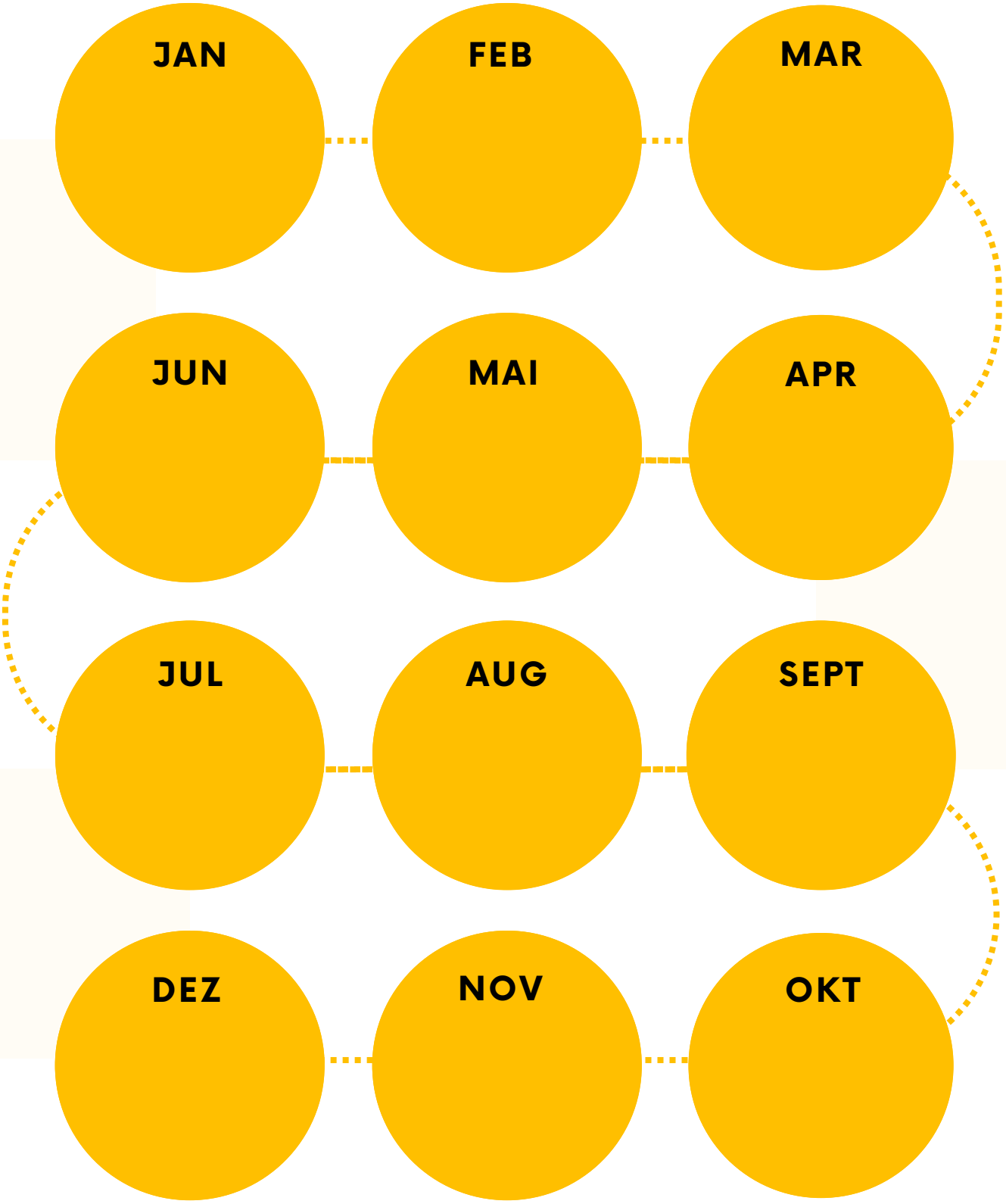
COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

II

Monatsplanung

MEINE ZIELE

JAHR:



WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

GEWOHNHEITSTRACKER

LEGE FÜR DEINE ZIELE SCHLÜSSELGEWOHNHEITEN FEST UND VERSUCHE DIESE TÄGLICH IN DEINEN ALLTAG ZU IMPLEMENTIEREN.

Monat: _____ Jahr: _____

Gewohnheit	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
01	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
02	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
03	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
04	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
05	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
06	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
07	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
08	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
09	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
10	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

Notizen

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

III

Wochenplanung

MAHLZEITENPLANER

PLANE DEINE MAHLZEITEN SO GUT ES GEHT IM VORAUS. LANGE ARBEITSTAGE UND KURZE NÄCHTE ERSCHWEREN UNS ES OFT GUTE ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN. EIN PLAN IST DANN GOLD WERT.

MONTAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

DIENSTAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

MITTWOCH

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

DONNERSTAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

FREITAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

SAMSTAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

SONNTAG

Frühstück	Mittagessen	Abendessen	Snacks

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

EINKAUFSLISTE

OBST & GEMÜSE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

GETREIDEPRODUKTE & HÜLSENFRÜCHTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

FLEISCH & FISCH

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

GETRÄNKE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

MILCHPRODUKTE

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TIEFKÜHL

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

SONSTIGES

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

TRAININGSPLANER

DAMIT DU AUCH BEIM TRAINING IMMER WEISST, WAS WANN ZU TUN IST,
ERSTELLE DIR HIER DEINEN TRAININGSPLANER FÜR DEINE WOCHE.

Woche: von bis

		Notizen
Montag		
Dienstag		
Mittwoch		
Donnerstag		
Freitag		
Samstag		
Sonntag		

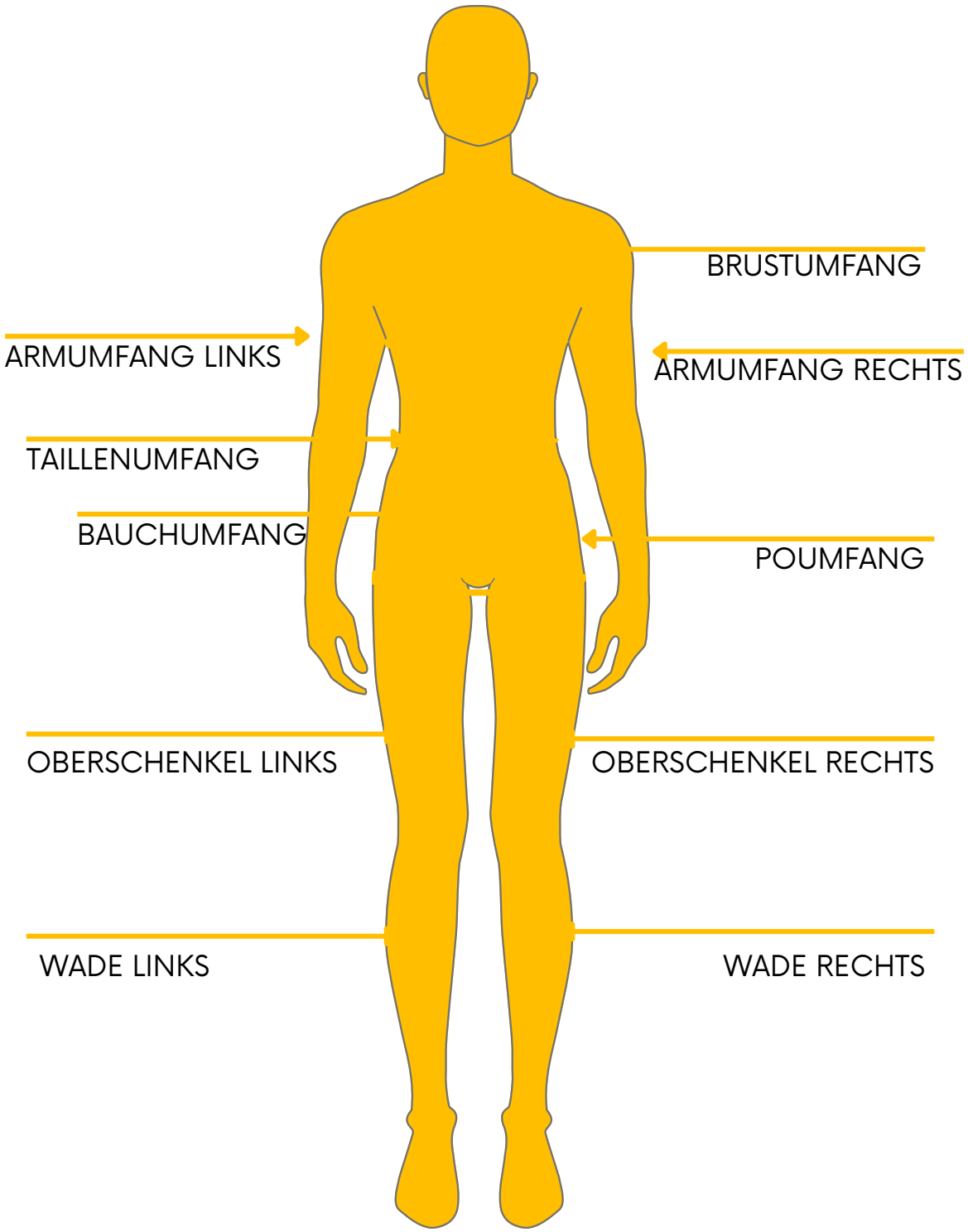
WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

MEINE UMFÄNGE

DIE WAAGE IST EINE GUTES TOOL UM FORTSCHRITT ZU MESSEN. ALLERDINGS SCHWANKT SIE JE NACH TAG SEHR. EINE GUTE ERGÄNZUNG DAZU IST DAHER DAS WÖCHENTLICHE MESSEN.

Datum _____



WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

IV

Tagesplanung

MEIN PERSÖNLICHER TAGESPLAN

DATUM: _____ M D M D F S S

MEINE PRIORITÄT DES TAGES

- _____
- _____
- _____
- _____

NOTIZEN

WASSER GETRUNKEN

1L 2L 3L

ETWAS, WOFÜR DU DANKBAR BIST

MEIN TAGESABLAUF

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

TO DO LISTE

PRIORITÄTEN ZU SETZEN, IST ESSENTIELL WICHTIG, WENN DU DEINE ZIELE ERREICHEN MÖCHTEST UND DABEI SOLL DIR DIESE TO-DO-LISTE HELFEN.

Datum _____

MUSS ICH TUN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

SOLLTE ICH TUN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

KÖNNTE ICH TUN

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

WENN ICH NOCH ZEIT HABE

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

M D M D F S S

DATUM:

FRÜHSTÜCK	MENGE	KOHLEN-HYDRATE	FETTE	EIWEISS	KALORIEN	NOTIZEN
GESAMT						

MITTAGSESSEN	MENGE	KOHLEN-HYDRATE	FETTE	EIWEISS	KALORIEN	NOTIZEN
GESAMT						

ABENDESSEN	MENGE	KOHLEN-HYDRATE	FETTE	EIWEISS	KALORIEN	NOTIZEN
GESAMT						

SNACKS	MENGE	KOHLEN-HYDRATE	FETTE	EIWEISS	KALORIEN	NOTIZEN
GESAMT						

TAG GESAMT						

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

MENTALE GESUNDHEIT
Mein täglicher Tracker

UNSER FOKUS WIRD NICHT SELTEN NUR AUF DAS NEGATIVE GELENKT. DABEI IST UNSER LEBEN GAR NICHT SO SCHLECHT. DIESER TRACKER SOLL DIR HELFEN TÄGLICH MIT EINER ANDEREN PERSPEKTIVE IN DEN TAG ZU STARTEN

Datum .....

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Wofür bin ich heute dankbar?

.....

.....

.....

.....

.....

Was mag ich heute an mir?

.....

.....

.....

.....

.....

Was wünsche ich mir für die Zukunft?

.....

.....

.....

.....

.....

Mein schlaf vergangene Nacht war...

Schlafzeit .....

Aufgestanden um .....

Wie geht es mir?

.....

.....

.....

.....

Bin ich zufrieden mit dem Tag?

.....

.....

.....

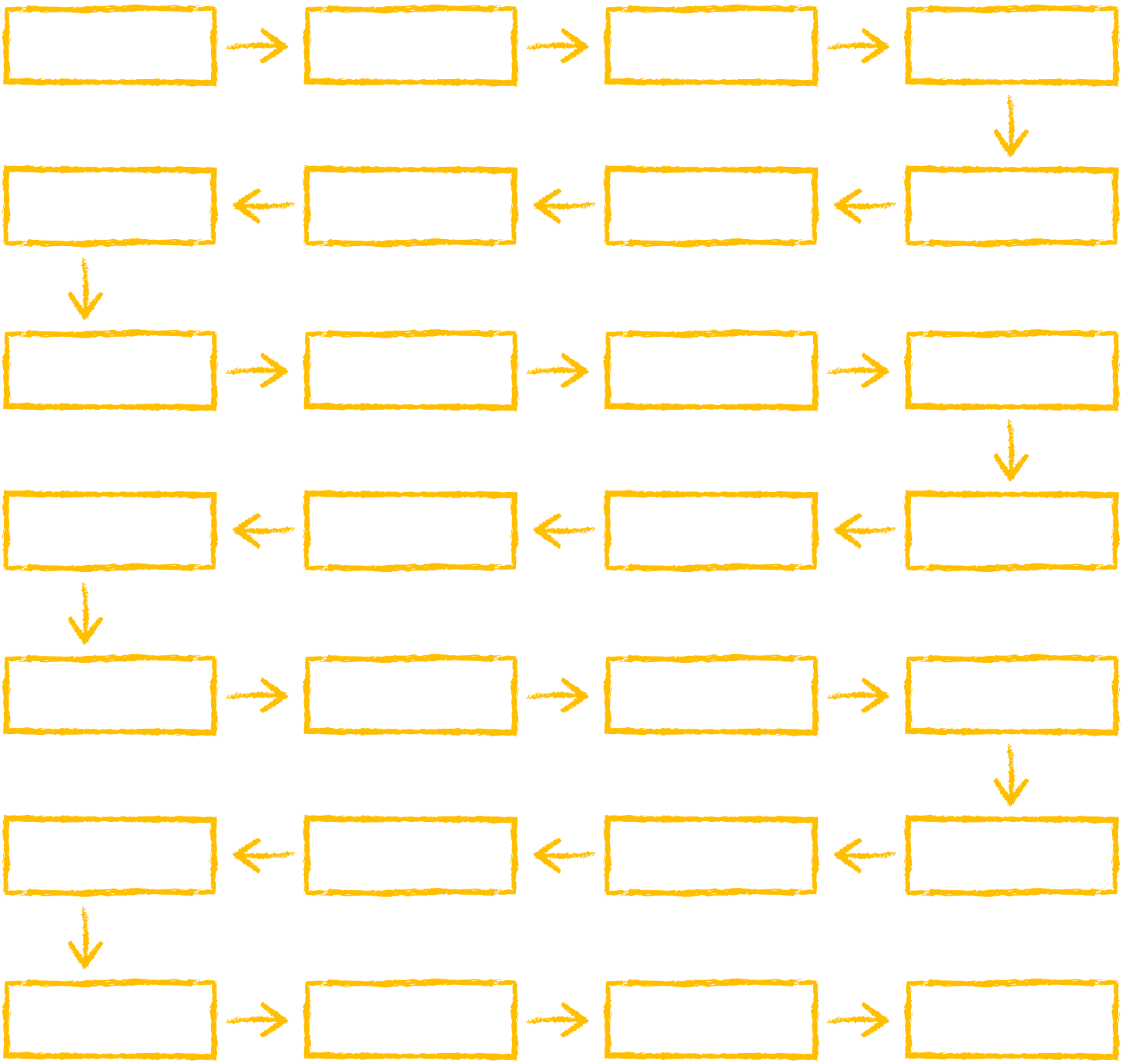
.....

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

GEWICHTSTRACKER

STARTGEWICHT:

MONAT:



MEIN ZIELGEWICHT:

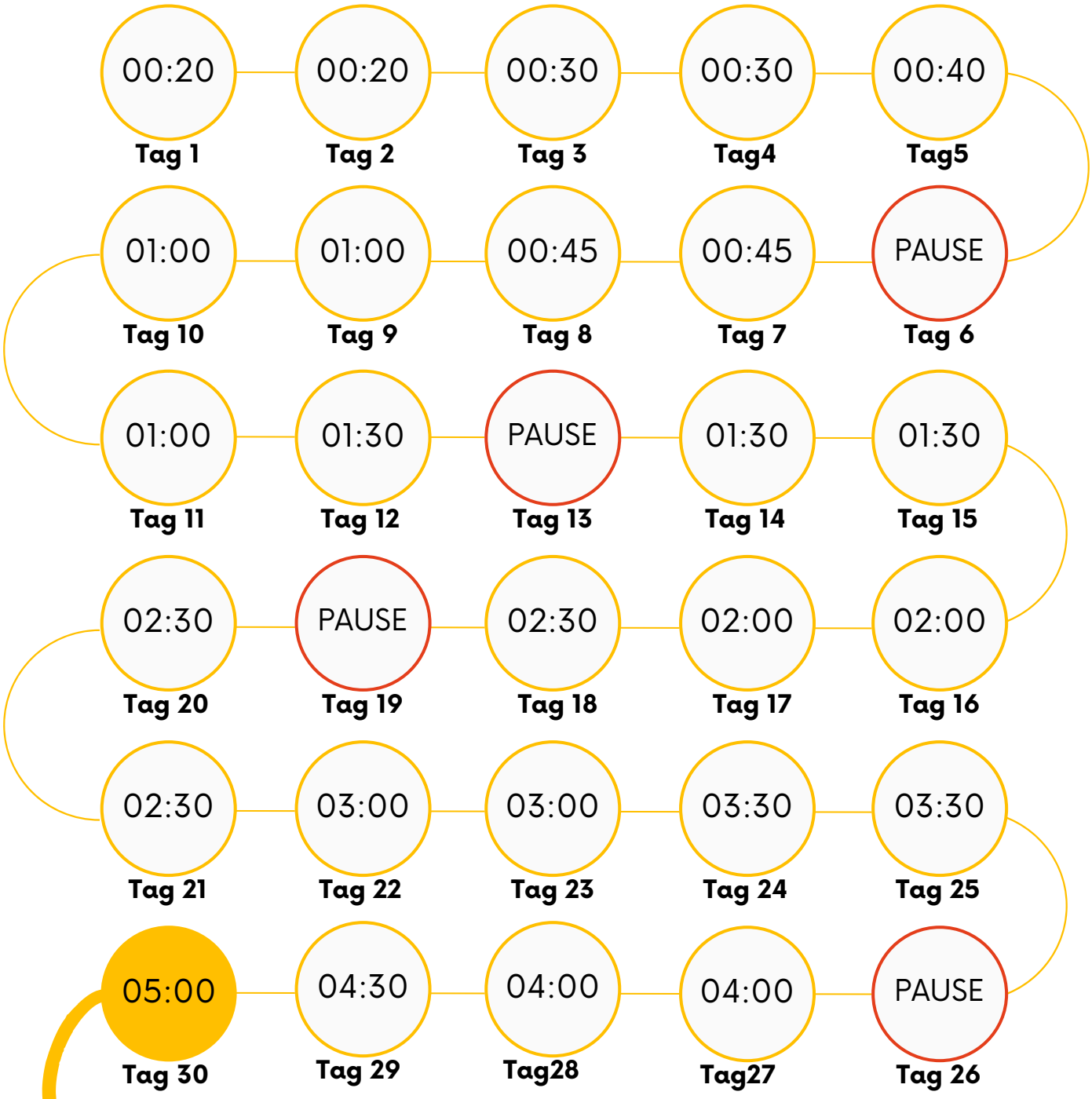
WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

V

Challenges

30 TAGE
UNTERARMSTÜTZ CHALLENGE



Wahnsinn
! DU HAST'S GESCHAFFT!

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

30 TAGE
Selbstliebe Challenge

Mach einen Spazier-gang	Treibe Sport in der Früh	Hör dir ruhige Musik an	Dehne dich mal wieder	Schreib deine Gedanken auf
Leg einen Beauty-tag ein	Schau dir alte Fotos an	Räume deinen Arbeits-platz aus	Lies 15 min in einem Buch	Schau dir den Sonnen-untergang an
Geh zur Massage	Spiel mit einem Haustier	Mach einfach mal 10 min nichts	Nimm ein warmes Bad	Koch dir dein Lieblings-essen
Geh mit dir selbst auf ein Date	Probier ein neues Hobby	Schau dir deinen Lieblings-film an	Gestalte ein Vision-Board	Probiere Meditadio n aus
Mach in der Früh zuerst was für dich	Mach dir selbst ein Kompliment	Besuch dein Lieblings-restaurant	Power dich mal ordentlic h aus	Trau dich nach Hilfe zu fragen
Sag Nein zu etwas	Don't eat processed food	Geh in die Natur	Tanze im Regen	Veranstalte einen Spiele-abend

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

4 WOCHEN KÖRPERGEWICHTSTRAINING

10 Minuten/Tag

WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
Tag 1 5 Sit Ups 5 Beckenheben 5 Beinheben	**Tag 1** 10 Liegestütze 10 sec. Plank 10 sec. Seitstütz	**Tag 1** 10 Kniebeugen 10 Ausfallschritte 10 Good Mornings	**Tag 1** 10 Sit Ups 10 Beckenheben 10 Beinheben
Tag 2 5 Sit Ups 5 Beckenheben 5 Beinheben	**Tag 2** 10 Liegestütze 10 sec. Plank 10 sec. Seitstütz	**Tag 2** 15 Kniebeugen 15 Ausfallschritte 15 Good Mornings	**Tag 2** 15 Sit Ups 15 Beckenheben 15 Beinheben
Tag 3 5 Sit Ups 5 Beckenheben 5 Beinheben	**Tag 3** 10 Liegestütze 10 sec. Plank 10 sec. Seitstütz	**Tag 3** 20 Kniebeugen 20 Ausfallschritte 20 Good Mornings	**Tag 3** 20 Sit Ups 20 Beckenheben 20 Beinheben
Tag 4 **PAUSE**	**Tag 4** **PAUSE**	**Tag 4** **PAUSE**	**Tag4** **PAUSE**
Tag 5 5 Sit Ups 5 Beckenheben 5 Beinheben	**Tag 5** 10 Liegestütze 10 sec. Plank 10 sec. Seitstütz	**Tag 5** 25 Kniebeugen 25 Ausfallschritte 25 Good Mornings	**Tag 5** 25 Sit Ups 25 Beckenheben 25 Beinheben
Tag 6 5 Sit Ups 5 Beckenheben 5 Beinheben	**Tag 6** 10 Liegestütze 10 sec. Plank 10 sec. Seitstütz	**Tag 6** 30 Kniebeugen 30 Ausfallschritte 30 Good Mornings	**Tag 6** 30 Sit Ups 30 Beckenheben 30 Beinheben
Tag 7 **PAUSE**	**Tag 7** **PAUSE**	**Tag 7** **PAUSE**	**Tag 7** **PAUSE**

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

30 TAGE
Ernährungs-Challenge

Kau jeden Bissen 30 mal	Trink 500 ml Wasser vor jeder Mahlzeit	Keine Ablenkung während dem Essen	Iss mind. 300 g Obst	Mach dir ein ausge-wogenes Frühstück
Esse etwas, was du lange nicht hattest	Ernähre dich einen Tag vegan	Iss einen Tag nur selbst zuberei-tetes	Iss einen Tag keine Snacks	Studiere einen Tag alle Nährwerte
Iss mind. 500 g Gemüse	Bereite für einen Tag alle Mahlzeiten vor	Faste 16 bis 24 Stunden	Ein Tag ohne Kohlen-hydrate	Nimm das was du isst mal bewusst wahr
Iss einen Tag 6 Mahlzeite n	Kontrolliere deine Vorräte auf MHD	Gestalte deine Mahlzeiten so bunt wie möglich	Probier ein neues Rezept aus	Iss vor der Haupt-mahlzeit einen Salat
Zaubere ein 3-Gänge-Menü	Führe ein Ernährungs-Tagebuch	Iss von einem kleineren Teller	Trink keine Kalorien	Gönn dir das was du dir verbietest
Versuch es mal mit mehr Kohlen-hydraten am Abend	Integriere Vollkorn-produkte	Probiere ein fermentiertes Lebensmittel	Iss fettreichen Fisch (z.B.Lachs)	Protein-quelle zu jeder Mahlzeit

WWW.COACH-TIMO-WAGNER.DE

COPYRIGHT © COACH TIMO WAGNER | ALLE RECHTE VORBEHALTEN.