



Woche	Themen	Übungsvideo Praxisanleitung
1. Woche	Einführungswoche Schaffung der Voraussetzungen für eine erfolgreiche Programmdurchführung Vorbereitung der Gedanken, Errechnung Kalorienbedarf, Zielsetzung	
2. Woche	Analysewoche Ernährung Ernährungsanalyse, Übungen auf Video - Anleitungen für die Praxis Bedeutung des Trinkens	✓
3. Woche	Ernährungsberatung im Sinne DGE Grundsätze und Prinzipien erklärt und anschaulich erläutert	✓
4. Woche	Analyse Gefühlswelt Gefühle, Gedanken - Wann greifen Sie zu welcher Art Essen?	✓
5. Woche	Erfolgs-verhindernde Gedanken Warum kann ich mich manchmal schwer überwinden Dinge zu tun oder zu unterlassen?	✓
6. Woche	Änderung von Gewohnheiten Herausfinden von Gewohnheiten - wie ändere ich diese Inkl. Streichlisten	✓
7. Woche	Ab Woche 7 Intensivierung des Sportprogramms /Änderung von Gewohnheiten Herausfinden von Gewohnheiten - wie ändere ich diese 3. Variante als Auswahl	✓
8. Woche	Beobachtung von Gefühlen hinsichtlich der Ernährung Beobachtungswoche und Einleitung in „erfolgsfördernd“ und „erfolgsverhindernd“ zzgl. Neue Praxisübungen Entscheidungszerstörer	✓
9. Woche	Ist Analyse der Ernährung nach DGE-Ampelssystem und Vorbereitung basische Lebensweise zzgl. Neuer Praxisübungen	✓
10. Woche	Basische Ernährung und basische Lebensweise Theoretische Erläuterungen zu den Auswirkungen von Säure und Basen für den Körper, inkl. Anwendungsmöglichkeiten	✓
11. Woche	Alternatives Sportprogramm mit den smoveys, Kontrolle der Zielerreichung	✓
12. Woche	Auswertungsfragen und Analyse der Zielvereinbarung Beantwortung zahlreicher Fragen zur eigenen Analyse, Soll-/ Istvergleich der Ziele	✓