



Miss P´ s E.M. Training

WOCHE 1 / 4

Ziel Gesundheit / Fitness :

Was wird es mich kosten, wenn ich dieses Ziel nicht erreiche? Wo stehe ich dann in 5, 10 oder 20 Jahren?

Was gewinne ich dadurch, wenn ich das Ziel erreiche? Wovon habe ich i meinem Leben dann mehr?