

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

FAUSTFORMEL System



MEIN 80:20-MOMENTE ADVENTSKALENDER

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6



Jede Woche eine 80:20-Mahlzeit! Z.B. ein schönes Abendessen, ein Christkindlmarktbesuch, die Firmenweihnachtsfeier, .. – aber der restliche Tag verläuft nach der Faustformel!



3 Feiertage: An diesen Tagen darf man alles!

Trage deine persönlichen „Feiertage“ ein!



5 Joker: Für die kleine Ausnahme zwischendurch: Weil man eben auch mal ungeplant geniessen möchte (oder erst bemerkt, dass man in den Keksteller gegriffen hat, wenn es schon zu spät ist...).