

# FAUSTFORMEL *System*

1

MEIN STARTDATUM:

## MEIN NEUSTART-PLAN

2

DAS WILL ICH UMSETZEN:



### MEIN SPEISEPLAN

F:  
M:  
A:

.....

F:  
M:  
A:

.....

F:  
M:  
A:

3

POSITIVE AUSWIRKUNGEN:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4

5

DAS PASSIERT MIT DEN  
NASCHEREIEN:



WEITERE HINDERNISSE:

6

7

MEINE WENN-DANN-PLÄNE:

- WENN ....., DANN .....
- WENN ....., DANN .....
- WENN ....., DANN .....