

VORHER- UND NACHHER-CHECKLISTE

Unabhängig davon, wie lange Sie beabsichtigen, einen Keto-Lebensstil zu pflegen, ist es hilfreich, den Fortschritt nach 30 Tagen Ihres Übergangs zu überprüfen. Um Ihnen dabei zu helfen, motiviert zu bleiben und Änderungen deutlicher zu erkennen, füllen Sie dieses Formular aus, bevor Sie beginnen und mindestens 30 Tage nach dem Start Ihres neuen Lebensstils.

Damit Sie Ihren Fortschritt visuell verfolgen können, nehmen Sie „Vorher“- sowie „Nachher“-Fotos auf. Sie können sie für sich verwenden oder mit anderen, die #Ketopia nutzen, teilen. Machen Sie Fotos von Ihren Vorder- und Seitenprofilen aus einem geraden Winkel und tragen Sie dabei enganliegende Kleidung. Für den öffentlichen Gebrauch sollten die Vergleichsbilder idealerweise im selben Licht, mit der gleichen Kamera, dem gleichen Make-up / Hautton und aus der gleichen Entfernung sowie dem gleichen Winkel aufgenommen werden. Ihre Fotos könnten möglicherweise zu Ihrem größten Business-Aufbauwerkzeug oder Ihrem größten Selbstvertrauensschub werden!

VORHER

MEINE GESUNDHEITS- UND / ODER GEWICHTSMANAGEMENTZIELE SIND:

MEINE KLEIDUNG PASST MIR DERZEIT:

VERLIEREN PERFEKT GEMÜTLICH ENG

WAS IST MEIN TYPISCHER ENERGIEPEGEL?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
Extrem niedrig Etwas niedrig Durchschnittlich Etwas hoch Extrem hoch

WIE IST MEINE MENTALE KLARHEIT?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
Extrem unklar Unklar Durchschnittlich Scharf Extrem scharf

MEIN GEGENWÄRTIGES GEWICHT IST: _____

MEIN DERZEITIGER KÖRPERFETTANTEIL LIEGT BEI: _____

MESSUNGEN

Oberarm: _____ Brust: _____ Taille: _____ Schenkel: _____

ZUSÄTZLICHE KOMMENTARE / ANMERKUNGEN:

VORHER- UND NACHHER-CHECKLISTE

NACHHER

MEINE GESUNDHEITS- UND / ODER GEWICHTSMANAGEMENTZIELE SIND:

MEINE KLEIDUNG PASST MIR DERZEIT:

VERLIEREN PERFEKT GEMÜTLICH ENG

WAS IST MEIN TYPISCHER ENERGIEPEGEL?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
Extrem niedrig Etwas niedrig Durchschnittlich Etwas hoch Extrem hoch

WIE IST MEINE MENTALE KLARHEIT?

1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10
Extrem unklar Unklar Durchschnittlich Scharf Extrem scharf

MEIN GEGENWÄRTIGES GEWICHT IST: _____

MEIN DERZEITIGER KÖRPERFETTANTEIL LIEGT BEI: _____

MESSUNGEN

Oberarm: _____ Brust: _____ Taille: _____ Schenkel: _____

ZUSÄTZLICHE KOMMENTARE / ANMERKUNGEN:
