



JAAAAA! MEIN VERTRAG FÜR #KLEINESIEGE

Ich:

möchte zusammen mit:

(streichen, falls kein(e) Vertragspartner(in))

folgendes Ziel erreichen:

(Mehr Wohlbefinden haben. Nicht mehr außer Atem sein beim Treppensteigen.
Eine bestimmte Kilozahl abnehmen. Wähle ein realistisches, nicht zu großes Ziel!)

Dazu werde/n ich/wir vom

bis zum

O jeden Tag

O

mal in der Woche

Folgendes tun:

(Auf Zucker verzichten. Zu einem Training gehen. Zusammen dreimal um den Block laufen.
Nimm dir etwas vor, das machbar ist. Kleine Challenges, kleine Siege!)

Wenn ich/wir das schaffe/n, werde/n ich/wir mich/uns mit dieser schönen Sache belohnen:

**Ich werde das schaffen, weil ich es will! Ich mach's mir leicht, ich gehe es an!
Denn viele #kleinesiege bilden meinen großen Erfolg.**

Ort, Datum

Unterschrift(en)