

Der 3 Phasen Plan

Phase 1 - Basis

1. Halbjahr

Monat 1 - 6

- ❑ NutritionNOW alle Programminhalte das 1te mal umgesetzt.
- ❑ Kompletten Meilensteinplan das 1te mal abgehakt.



Routinen in den Alltag einbauen
& Fundament schaffen

STABILITÄT

Phase 2 - Vertiefung

2. Halbjahr

Monat 6 - 12

- ❑ NutritionNOW alle Programminhalte das 2te mal umgesetzt und optimiert.
- ❑ Kompletten Meilensteinplan das 2te mal abgehakt.
- ❑ Fasten
- ❑ Blockaden lösen
- ❑ Erweiterte Körperübungen



Erweiterung
& Optimierung

VERTIEFUNG

Phase 3 - Meisterschaft

3. Halbjahr

Monat 12+

- ❑ NutritionNOW alle Programminhalte das 3te mal umgesetzt und optimiert.
- ❑ Kompletten Meilensteinplan das 3te mal abgehakt.



Gesundheit
& Wohlbefinden
als

LEBENSSTIL