

Die zoila **HautFormel**

Mein Vertrag mit mir selbst

Ich werde ab _____, dem _____ zusammen mit Alex ALLES dafür geben, um mein Ziel zu erreichen.

Ich möchte endlich wieder vor frischer und gesunder Haut strahlen. Deshalb kremple ich jetzt die Ärmel hoch und bleibe konsequent am Ball, bis mein Ziel erreicht ist.

Ich weiß, dass der Weg zu meinem Erfolg Höhen und Tiefen hat, aber ich kläre hiermit, dass ich niemals aufgebe.

Ich weiß, dass mein innerer Schweinehund verführerisch ist, aber ich werde alles tun, um mich aus seinem Griff zu befreien und ihn zu überwinden.

Ich freue mich auf ein langes und vitales Leben. Dieses Ziel führe ich mir mindestens ein Mal am Tag bildlich vor Augen.

Ich weiß, dass ich nicht alles weiß. Doch ich vertraue darauf, dass ich mir alle Werkzeuge und Fähigkeiten aneignen kann, die ich auf dem Weg zu meinem Ziele brauche. Koste es, was es wolle!

Ich weiß, dass es ein Zeichen von Klugheit und Stärke ist, Unterstützung zu suchen und anzunehmen, wenn ich auf dem Weg zu meinem Ziel in eine Sackgasse gerate.

Der Satz "Das kann ich nicht" verschwindet ab heute aus meinem Wortschatz. Wenn ich an einem Punkt nicht weiter komme, falle ich nicht länger auf die Ausreden meines inneren Kritikers herein, sondern frage einzig und allein: "Wie finde ich eine Lösung?".

Ich weiß, dass die Inhalte dieses Kurses tausendfach bewährt sind und bin gespannt darauf, wie wohl ich mich nach 28 Tagen in meiner Haut fühle.

Es ist beschlossen!

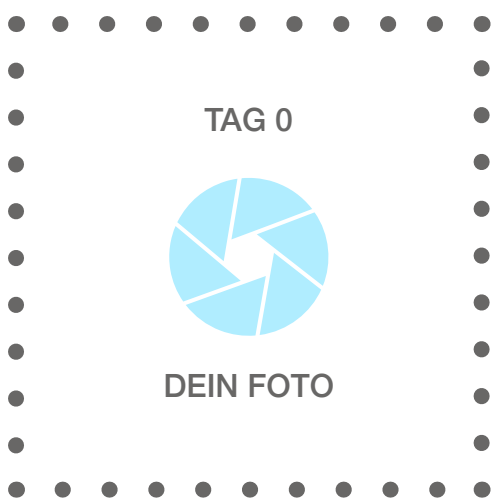
Ab heute nehme ich meine Zukunft in die Hand und werde meinen Weg zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Gesundheit erfolgreich meistern!

Symbolischer Zeuge meines Vertrags

Datum, Unterschrift

Vorher-Nachher-Vergleich

Vorher: Tag 0



Wie fühlst du dich?

Nachher: Tag 28

Wie fühlst du dich?



Erfolgstagebuch

Phase 1: Entgiftung

Tag #1

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #2

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #3

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #4

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #5

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #6

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #7

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #8

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #9

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #10

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #11

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #12

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #13

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #14

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #15

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #16

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #17

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #18

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #19

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #20

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #21

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #22

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #23

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #24

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #25

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #26

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #27

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____

Tag #28

Heute habe ich von _____ bis _____ geschlafen

Meine Schlafqualität war...

Super gut so la la schlecht

Ich fühle mich ... in meiner Haut.

Super gut so la la schlecht

Ich habe...

keinen Zucker gegessen keine schnellen Kohlenhydrate gegessen überwiegend gute Fette konsumiert Keine Milchprodukte konsumiert

Das habe ich heute gegessen...

Morgens: _____

Mittags: _____

Abends: _____

Snack (optional): _____