

## Allgemeine Ziele und Motivation

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Was möchtest Du gerne bzgl. Deiner gesundheitlichen Probleme erreichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was möchtest Du gerne mit dem 12 Wochen-Programm Autoimmun Food Coaching erreichen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Was kann Dich persönlich besonders motivieren die Ernährungsumstellung durchzuhalten?

---

Hier bitte an große Ziele denken, z.B. großer aktiver Urlaub, Weltreise, Marathon, wieder Tanzen, lange Wandern usw.

---

---

---

---

---

---

---

---