

# M e n s c h , b e w e g d i c h !

## F i t i n 3 3 T a g e n

Gewichtsreduktion - Muskelaufbau - Verbesserung der Durchblutung - Koordinationsmaximierung

Täglich 9.000 Steps + 2 x die Woche Training je 6.000 Steps = 75.000 Steps / Woche

### Umrechnung Sportarten in Steps:

10 M. Radfahren = 1.200

Nordic - Walking = Steps + 25 %

10 M. Schwimmen = 1.500

Treppenlaufen = Steps x 2

Fit - Drink: 1 Apfel - 1 Tomate - 1 Esslöffel Olivenöl - 1 Teelöffel Waldhonig + 150 ml. Wasser in den Mixer

Name:

Datum:

Tag	Fit-Drink	20 Minuten	2 Liter Wasser	Steps-Tag	Steps-Training	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						Steps pro Woche
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						Steps pro Woche
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						Steps pro Woche
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						Steps pro Woche
29						
30						
31						
32						
33						

Fitness - Stufe	125%	100%	75 %
Steps pro Tag	12.000	9.000	6.000
Steps Training 2 x / Wo.	8.000	6.000	4.000
Steps pro Woche	100.000	75.000	50.000

Beginn - Gewicht:	<input type="text"/>	kg
Ende - Gewicht:	<input type="text"/>	kg
Beginn - Fett:	<input type="text"/>	%
Ende - Fett:	<input type="text"/>	%

### Achtung:

Tägl. 20 Minuten am Stück Laufen / Radfahren / Schwimmen etc...

2 Liter Wasser trinken sowie morgens 1 Fit - Drink!!!

### Ergebnis:

Gewichtsreduktion:  kg

Fettreduktion:  %

