

BodyMindset



**MANIFEST
2025**

Hjemmeopgave

Svar på alle spørgsmål herunder som forberedelse til webinar MANIFEST 2025 for at gøre det klart for dig selv hvor du er på din rejse og hvad det gør ved dit liv at blive hvor du er.

Hvor længe har du kæmpet med dit vægttab?

Hvilke konsekvenser har det for dig og dit liv at være overvægtig?

**Lav en liste over de “ting” du har prøvet for at
tabe dig.**

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

**Hvad er det der gør du får trangen til at spise?
Bestemt type mad (og hvilken?) Bestemt type
snack (og hvilken?) Stress?, udbrændt?
Skriv så mange ting ned du kan.**

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

☆

Hvor klar er DU på en skala fra 1-10 (10 er det højeste) til at tage action og gøre noget nyt og det der skal til for at du kan ændre livsstil og tabe dig?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

**Jeg glæder mig til at se dig på webinar
MANIFEST 2025 og lad os sammen komme
dit vægttab til lives en gang for alle, så DU kan
få det liv du drømmer om.**

*Body Mindset
Michael Noer*