

# DEIN WORKBOOK



7 DAYS  
KICKSTART

Wohlfühkörper

BY NINA JÄNKE



NINA JÄNKE

[www.ninajaenke.com](http://www.ninajaenke.com)



Fühl dich so gut, wie noch nie in deinem Körper!



WEL+COME

## VORAB

Nutze dieses Workbook unbedingt während des gesamten Kurses.

Drucke es Dir aus und halte es immer bereit für deine Notizen und Fragen.

Es darf dich den ganzen Weg begleiten

Wir erarbeiten alles gemeinsam in den Lives -  
Schritt für Schritt!

LOS GEHT'S!

# CHECKLISTE FÜR DEN START

## TECHNISCH

- Zoom eingerichtet
- in Whats App Gruppe eingetreten
- Trainingsbereich ready
- In Facebook Community eingetreten



## LIVE TERMINE

- Montag 31.03 10:30 Uhr
- Dienstag 01.04 16:30Uhr
- Mittwoch 02.04 10:30Uhr
- Donnerstag 03.04 16:30Uhr
- Freitag 04.04 10:30 Uhr
- Samstag 05.04 10:30Uhr
- Sonntag 06.04 10:30 Uhr

# ÜBERBLICK FÜR DEINE UNTERSTÜTZUNG



## MENTORTOOLS

**Hier findest du deinen Onlinekurs mit allen Inhalten, Videos  
& Infos**



## FACEBOOK COMMUNITY

**Teile deine Erfolge!**



## WHATS APP GRUPPE

**Hier erhältst du aktuelle Infos, gegenseitigen Austausch und  
Motivation**



## DAS WORKBOOK

**Ist nur für Dich, deine Notizen & Gedanken**



## DIREKTER DRAHT ZU MIR

**Für Fragen, die Du nicht in der Gruppe stellen möchtest,  
melde Dich gerne per Whats App oder E-Mail an mich!**

NAME:

# CHECK UP

## KÖRPERLICHE VERFASSUNG

SCHULNOTEN 1-6

Beckenboden - Kontinenz	
Beckenboden - Gefühl	
Blase	
Verdauung	
Stabilität der Körpermitte	
Rückenschmerzen	
Schmerzen anderer Bereich	
Körperhaltung	

## MENTALE VERFASSUNG

Müdigkeit	
Innere Unruhe	
Niedergeschlagenheit	
Lust auf Intimität	
Gefühl der Überforderung	
Blick in den Spiegel	

**BODYPOSITIVITY ?**



# ÜBERBLICK

# KOPFSACHE

---

Die Waage

Aufgabe

---

Male ein Bild  
von Dir

Realistische Ziele

Aufgabe

---

Wünsche vs  
Ziele

Aufgabe

---

Deine  
Galubenssätze

Perfektionismus

Willst Du die  
Entscheidung treffen?



DIE MACHT DER  
GEDANKEN



# WELCHE ZIELE HAST DU UND WARUM?



A large, light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines, intended for writing answers to the question above.

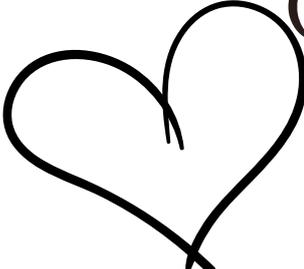
MALE EIN BILD

VON DIR



A large rectangular area with a light gray background, containing ten horizontal dotted lines for writing.

# DEINE GLAUBENSSÄTZE



WAS HÄLT DICH  
AB?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

WIE LÖST DU ES  
AUF?

---

---

---

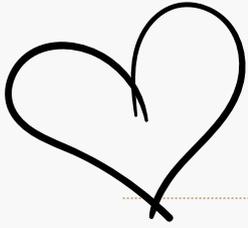
---

---

---

---

---



# NOTIZEN & FRAGEN

Die Waage

Perfektionismus

Willst Du die  
Entscheidung treffen?

# ÜBERBLICK THEORIE & WISSEN

Entspannung

BeBo Regeln

Vesrpannt  
oder schwach

Rektusdiastase  
tasten

Muskeln  
aufbauen

Intimität

Bauchdruck



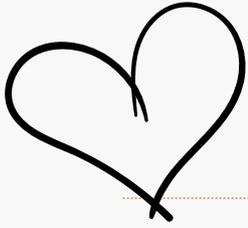


# NOTIZEN & FRAGEN

Rektusdiastase  
tasten

Bauchdruck

Intimität



# NOTIZEN & FRAGEN

Entspannung

Verspannt  
oder  
schwach?

BeBo Regeln

# ÜBUNGEN

1

TV SPANNUNG

---

2

SQUEEZE & HOLD

---

3

WANDHALTUNG

---

4

KNÖCHERENES  
BECKEN

---

# ÜBUNGEN

5

BEINE SCHIEBEN

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 5.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 5.

6

BEKENCENBODENROLLER

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 6.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 6.

7

1.BEBO SCHICHT

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 7.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 7.

8

2. BEBO SCHICHT

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 8.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 8.

# ÜBUNGEN

9

3.BEBO SCHICHT

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 9.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 9.

10

SCHMETTERLING

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 10.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 10.

11

MERMAID

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 11.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 11.

12

WANDSTÜTZ IN 3 POS

---

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 12.

An empty rectangular box with a black border, intended for notes or diagrams related to exercise 12.

# ÜBUNGEN

13

AUF DER STELLE

---

---

---

---

---

---

---

---



UMSETZTEN

# ÜBERBLICK ERNÄHRUNG

---

Anti  
entzündlich

Magen Darm  
entlasten

Proteine

Trinken



Wie viele  
Mahlzeiten am  
Tag?

Omega 3 &  
Collagen

ERNÄHRUNG

# NOTIZEN & FRAGEN

1.

MAGEN DARM ENTLASTEN

---

---

---

---

---

---

---

---

ANTI ENTZÜNDLICH

2.

---

---

---

---

---

---

---

---

3.

TRINKEN

---

---

---

# ERNÄHRUNG

# NOTIZEN & FRAGEN

4.

OMEGA 3 & COLLAGEN

---

---

---

---

---

---

5.

PROTEIN

---

---

---

---

---

6.

MAHLZEITEN

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ÜBERBLICK REZEPTE

---

Keto Salat

Chia Pudding

Over night oats

Smoothie  
Green Baby

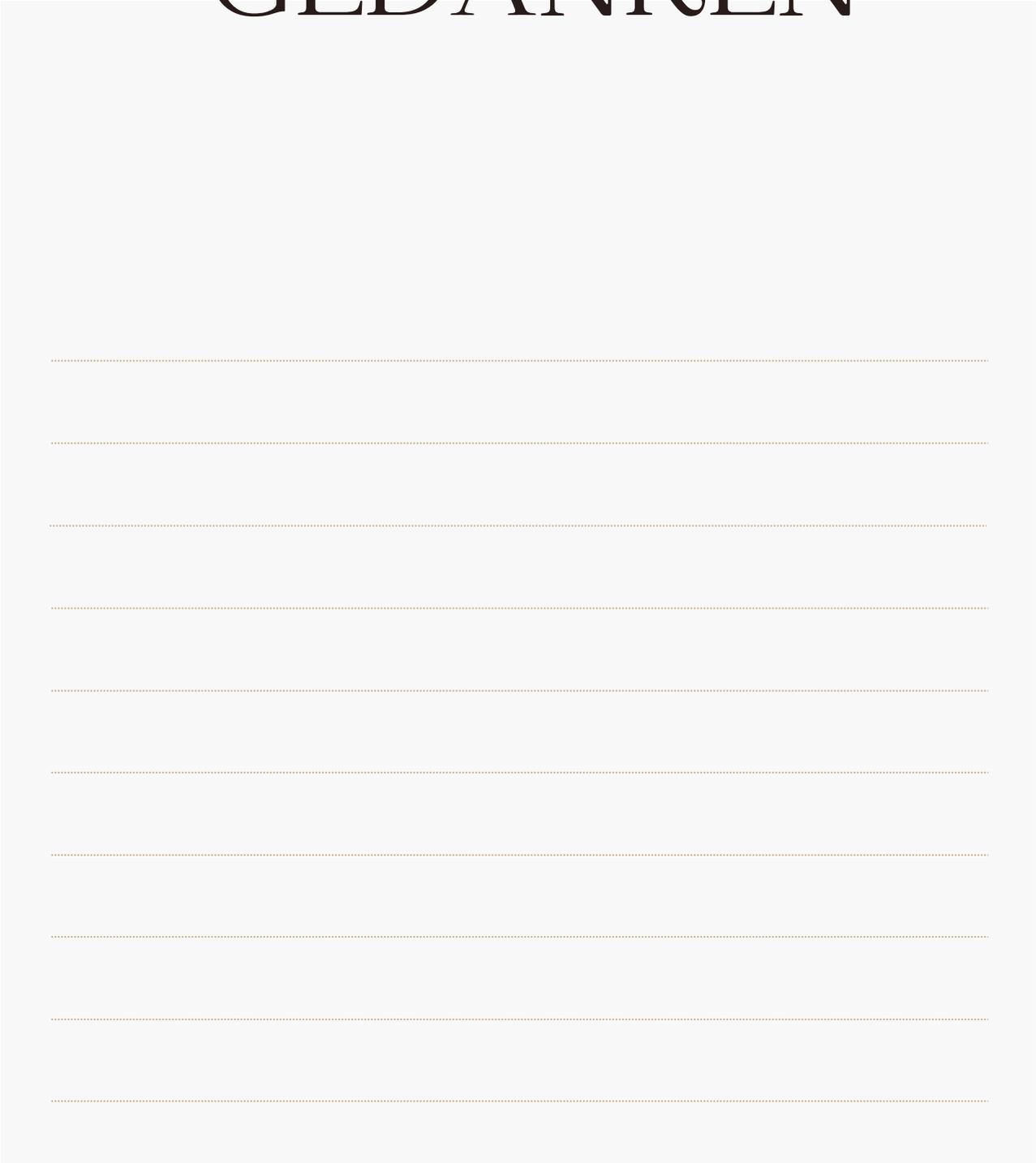
Protein Feta  
Muffins

Smoothie  
Apfel-Möhren



Joghurt  
Pralinen zum  
gesunden  
naschen

# HIER IST PLATZ FÜR DEINE GEDANKEN



A light gray rectangular area containing ten horizontal dotted lines for writing.

# Bis bald

Ich freue mich darauf, dich weiter auf deinem Weg zu einem starken, sexy Wohlfühlkörper zu begleiten!

Das Wichtigste ist nicht, woher deine Körpermittelschwäche einmal kam, wie lange sie schon besteht, wie alt Du bist oder was Du schon alles probiert hast ... Das Wichtigste ist, dass du einen klaren Weg siehst deine Herausforderungen zu meistern!



## Kontakt:

[ninajaenke.com](http://ninajaenke.com)

[info@ninajaenke.com](mailto:info@ninajaenke.com)

Jeder Moment bietet  
die Möglichkeit etwas  
zu verändern