

MEIN PERSÖNLICHER VERTRAG

ICH,

**schließe mit mir heute als
NATURAL BODYBUILDER/IN**

folgenden Vertrag:

Mein(e) Ziel(e):

Mehrere Ziele möglich

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Damit ich mein(e) Ziel(e) erreiche, werde ich folgende Dinge tun:

Mehrfachnennungen sind möglich

Training

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Ernährung

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Erholung

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Einstellung

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Ich werde alles in meinen Kräften Stehende dafür tun, um meine in diesem Vertrag definierten Ziele zu erreichen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um mit der Arbeit an der Verwirklichung meiner Zielsetzung(en) als Natural Bodybuilder/in zu beginnen. Ich werde jeden Tag mein Bestes geben.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift