

Meine neue Gewohnheit: _____

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Meine neue Gewohnheit (Beispiel): „Ich trinke täglich 3-4 Liter Wasser“

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
X	X	X		X		X
X	X		X		X	X
X		X	X	X	X	
X	X	X	X	X		X
X	X	X	X	X	X	X

Wie Du mit der Seinfeld Strategie ein Leben lang dranbleibst

Was ist das Geheimnis lebenslanger Fitness: Ausgewogene Ernährung? Richtiges Krafttraining? Gute Gene?

Das wichtigste Element wird meist übersehen: Es sind Deine Gedanken.

Jede Tat setzt einen Gedanken voraus. Und wenn Du Dich mal beobachtest, dann fällt Dir auf, dass das meiste, was Du jeden Tag tust (und denkst), Gewohnheit ist.

Wenn Du nackt gut aussehen willst, darfst Du weniger hilfreiche durch gute Gewohnheiten ersetzen.

Ich nenne das “Momentum aufbauen”.

[In diesem Artikel](#) erfährst Du, wie Du in zwei Schritten eine neue Gewohnheit entwickelst, Momentum aufbaust und beibehältst.

[Klicke hier, um die 6 Schritte der Seinfeld Strategie kennenzulernen \(und weitere kostbare Tipps\).](#)

Viel Erfolg und sportliche Grüße,

Dein Mark