



KNOCKDOWN®
PERSONALTRAINING

Personaltraining | Gesundheitsberatung | Mobile Massage

M: 71
MISSION: 71



M: 71 MISSION: 71

**Deine Reise zu mehr Energie,
Fitness und Gesundheit!**

Die Mission 71 ist mehr als nur ein Diät- oder Fitnessprogramm.
Es ist eine strukturierte Reise hin zu besserer Gesundheit,
mehr Energie und einem neuen Lebensgefühl.

Durch gezielte Ernährungsphasen, Bewegung und Mindset-Arbeit
optimierst du deinen Körper und Geist.

Warum 71 Tage?

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass unser Körper Zeit
braucht, um sich nachhaltig an neue Gewohnheiten anzupassen.
In diesen 71 Tagen bekommst du klare Strukturen, die dir helfen,
gesunde Routinen aufzubauen und dauerhaft beizubehalten.

M: 71

MISSION: 71

71 Tage lang hältst du je nach Woche bestimmte Vorgaben ein und ziehst deinen Plan diszipliniert durch.

Alle Vorgaben und Ziele sind in einem Missionsheft festgelegt und bei Bedarf auf deine individuelle Situation angepasst.



Du erhältst Listen, Pläne, Schritt-für-Schritt Anleitungen, Rezeptideen und Workoutbeispiele.

Dazu insgesamt 10 Sportvideos, sowie 7 Videos zum Thema Ernährung, Planung und Motivation, Zeit- & Stressmanagement. Am Schluss folgt die Abschlussbesprechung und Auswertung.

Wie läuft die Mission ab?

M: 71
MISSION: 71

Die Mission ist in verschiedene Phasen unterteilt, die aufeinander aufbauen:

- ✓ Vorbereitung (1 Tag) – Planung & Motivation
- ✓ Ladetage (2 Tage) – Energiereserven auffüllen
- ✓ Hafertage (3 Tage) – Stoffwechselregulierung
- ✓ Fastentage (2 Tage) – Körper entgiften
- ✓ Challenger-Phase (21 Tage) – Disziplin & Fortschritt
- ✓ Basische Woche (7 Tage) – Körper entlasten
- ✓ Missions-Urlaub (2 Tage) – Erholung & Reflexion
- ✓ Hafertage & Fastentage (5 Tage) – Körper stabilisieren
- ✓ Gladiator-Phase (21 Tage) – Maximale Leistungsfähigkeit
- ✓ Abschlusswoche (7 Tage) – Nachhaltige Integration

Deine Vorteile:

- ✓ Bis zu 10 kg gesund abnehmen – ohne Hungern
- ✓ Mehr Energie & mentale Klarheit
- ✓ Verbesserte Schlafqualität
- ✓ Bessere Verdauung & Stoffwechsel
- ✓ Mehr Selbstbewusstsein & Disziplin
- ✓ Nachhaltige Ernährungs- & Bewegungsgewohnheiten



REGELN

M: 71 MISSION: 71

REGEL 1

Nach dem Aufstehen
1 STD. KEIN HANDY

REGEL 2

MORGENROUTINE
mit 3 Punkten

REGEL 3

TÄGLICHE BEWEGUNG
min. 25 Minuten

REGEL 4

TÄGLICH LESEN
min. 25 Minuten

REGEL 5

TÄGLICH LERNEN
einer neuen Fähigkeit
min. 25 Minuten

REGEL 6

ERNÄHRUNGSPLAN
täglich befolgen

REGEL 7

Für Jeden CHEAT DAY
verlängert sich die jeweilige
Phase um 3 TAGE

REGEL 8

ABENDROUTINE &
Schlafe täglich 7 STD.

REGEL 9

JOURNALING
Führe ein tägliches Protokoll

REGEL 10

sei HART, aber
EHRlich & FAIR
zu dir selbst

Die Regeln:

M: 71
MISSION: 71

- 1** Nach dem Aufstehen 1 Stunde kein Handy (dringende Angelegenheiten ausgenommen).
- 2** Halte dich an eine selbst festgelegte Morgenroutine mit mindestens 3 Punkten.
- 3** Bewege dich täglich mindestens 25 Minuten – idealerweise draußen.
- 4** Lies täglich mindestens 7 Seiten oder 25 Minuten.
- 5** Investiere täglich mindestens 25 Minuten in das Erlernen einer neuen Fähigkeit.
- 6** Befolge täglich deine Ernährungsvorgaben.
- 7** Für jeden nicht eingehaltenen Tag verlängerst du die jeweilige Phase um 3 Tage.
- 8** Halte dich an eine selbst festgelegte Abendroutine und schlafe mindestens 7 Stunden.
- 9** Führe ein tägliches Protokoll über deinen Missionsverlauf.
- 10** Sei hart, aber ehrlich und fair zu dir selbst!

Wer kann mitmachen?

M: 71
MISSION: 71

Menschen die fitter werden, gesünder leben und eine bessere Beziehung zu gesundem Essen haben wollen.

 **BMI 24 - 38**

bei schwerer Adipositas nur nach Absprache
& mit ärztl. Attest!

 **FREI VON**

schweren Stoffwechsel-, endokrinen,
neurologischen oder sonstigen Erkrankungen!

 **Leichte Hyper- /Hypotonie**

 **Leichte / gut eingestellte Diabetes M. Typ II**

 **Leichte / gut eingestellte Hypothyreose**

**Bei Fragen & zur weitere Abklärung bitte VOR DER
MISSION Kontakt aufnehmen!**

Wichtige Grundsätze:

M: 71
MISSION: 71

80:20 Prinzip

Perfektionismus ist nicht nötig! Beständigkeit zählt!

Deadlines setzen

Klare Ziele für mehr Erfolg

Time-Boxing

Effiziente Zeiteinteilung für den Alltag

Disconnect to Reconnect

Digital Detox für mentale Stärke

Bist du bereit, dich selbst herauszufordern?

Lass uns gemeinsam starten! 💪🔥

 **Schreib mir für mehr Infos**
oder sichere dir deinen Platz
in der nächsten Mission!

 **info@knockdown.eu**



M: 71

MISSION: 71

INFO WEBINAR

30. MÄRZ

Willst du dabei sein?

 **Dann Schreib mir für mehr Infos & Anmeldung**

 **info@knockdown.eu**

