



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 (LIVE & ON DEMAND) zum Thema Ernährung, Planung und Motivation, Zeit- & Stressmanagement. **NEU: 7x "WALK & TALK" Einheiten.**

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

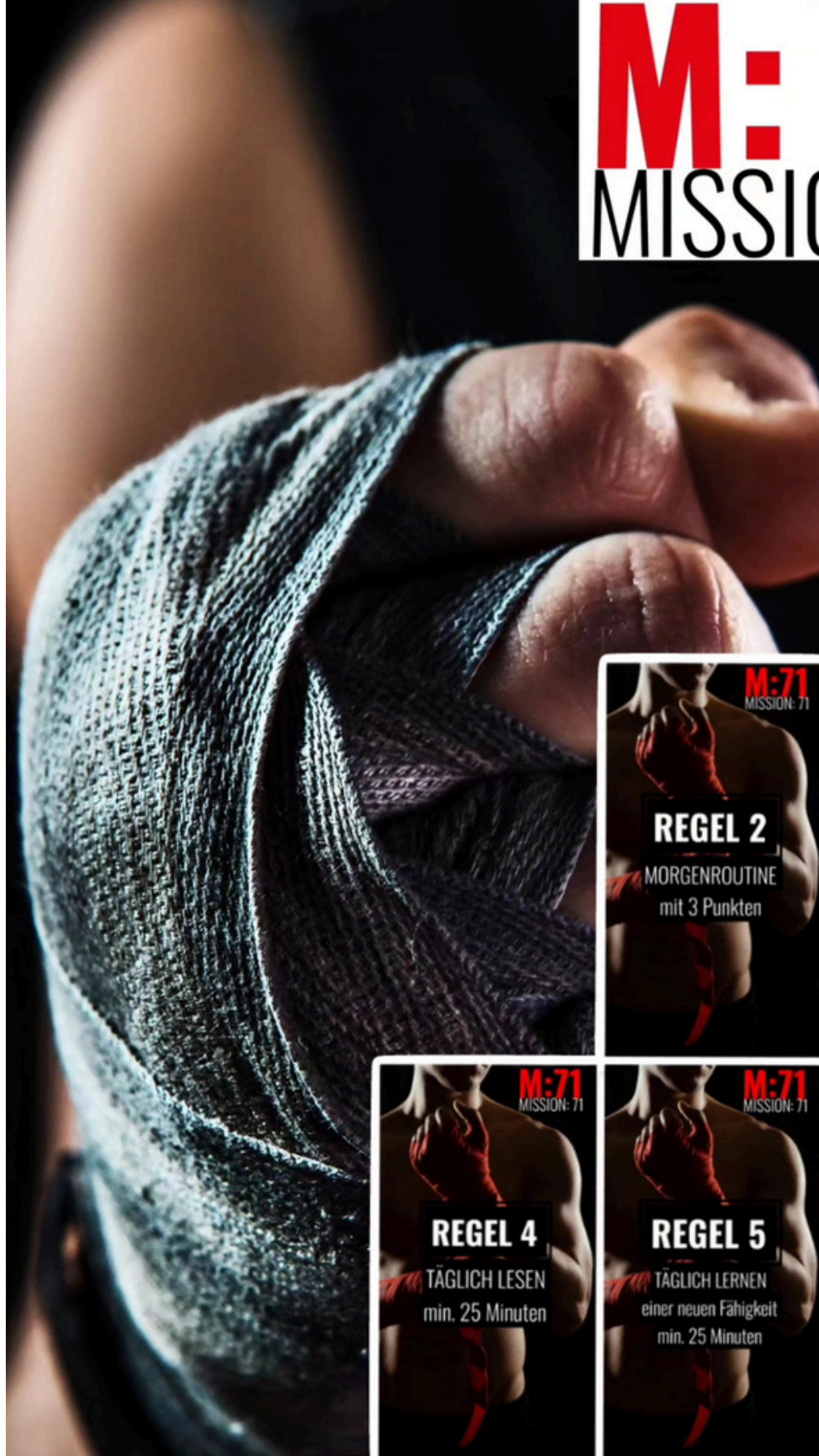
Nachhaltige Ernährungs- & Bewegungsgewohnheiten



REGELN

M: 71

MISSION: 71



M:71
MISSION: 71

REGEL 1

Nach dem Aufstehen
1 STD. KEIN HANDY

M:71
MISSION: 71

REGEL 2

MORGENROUTINE
mit 3 Punkten

M:71
MISSION: 71

REGEL 3

TÄGLICHE BEWEGUNG
min. 25 Minuten

M:71
MISSION: 71

REGEL 4

TÄGLICH LESEN
min. 25 Minuten

M:71
MISSION: 71

REGEL 5

TÄGLICH LERNEN
einer neuen Fähigkeit
min. 25 Minuten

M:71
MISSION: 71

REGEL 6

ERNÄHRUNGSPLAN
täglich befolgen

M:71
MISSION: 71

REGEL 7

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

M:71
MISSION: 71

REGEL 8

ABENDROUTINE &
Schlaf täglich 7 STD.

M:71
MISSION: 71

REGEL 9

JOURNALING
Führe ein tägliches Protokoll

M:71
MISSION: 71

REGEL 10

sei HART, aber
EHRlich & FAIR
zu dir selbst

Die Regeln:

M: 71
MISSION: 71

Nach dem Aufstehen 1 Stunde kein Handy
(dringende Angelegenheiten ausgenommen).

Halte dich an eine selbst festgelegte Morgenroutine
mit mindestens 3 Punkten.

Bewege dich täglich mindestens 25 Minuten
– idealerweise draußen.

Lies täglich mindestens 7 Seiten oder 25 Minuten.

Investiere täglich mindestens 25 Minuten
in das Erlernen einer neuen Fähigkeit.

Befolge täglich deine Ernährungsvorgaben.

Für jeden nicht eingehaltenen Tag verlängerst du
die jeweilige Phase um 3 Tage.

Halte dich an eine selbst festgelegte Abendroutine
und schlafe mindestens 7 Stunden.

Führe ein tägliches Protokoll über deinen Missionsverlauf.

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** **23. April**

Willst du dabei sein?

Dann Schreib mir für mehr Infos & Anmeldung

info@knockdown.eu

