

Deine To Do Checkliste in Woche 1

Diese Checkliste gibt dir einen Überblick, welche To Dos auf dich nach diesem Kapitel warten und was du abhaken solltest.

- ✓ Bitte schau dir zuerst die Videos aus den Kapiteln vollständig und in Ruhe an.
- ✓ Mach dir deine eigenen Notizen zu den Videos.

TO DO

- Schau dir an, wie du bisher deine Woche gestaltet hast? Was kochst du regelmäßig und gerne? Was könntest du auf welche Art und Weise vorbereiten?
- Wie viele Lebensmittel bleiben normalerweise bei dir übrig? Geh in dieser Woche einmal bewusst einkaufen?
- Welche Art der Vorbereitung sagt dir zu?
- Welche Herausforderungen siehst du beim Thema Meal Prep? Schreibe sie in die Facebook Gruppe.
- Organisiere deine Küche neu mit den fünf Schritten
 - Räume alle Schränke aus
 - Gruppier die einzelnen Dinge nach deiner eigenen Logik
 - Sortiere die Dinge aus, die du nicht mehr benötigst
 - Suche einen sinnvollen Platz für die übrig gebliebenen Dinge. Nutze dafür das Workbook von "Küche organisieren".
 - Räume die übrig gebliebenen Dinge wieder sinnvoll in die Schränke und Schubladen ein.