

# Der Plan

**a) Wenig Fett**

**b) Wenig Zucker**

**c) Kein Alkohol**

**d) Beginne mit Laufen**

**e) Geht das nicht – Beginne mit Walken**

**f) Geht das – Laufe**

**g) Laufe mehr**

**Viel Spaß und Erfolg**