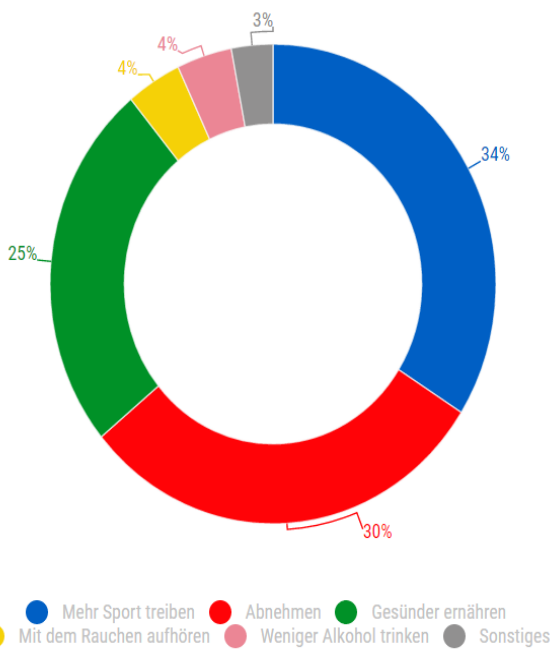
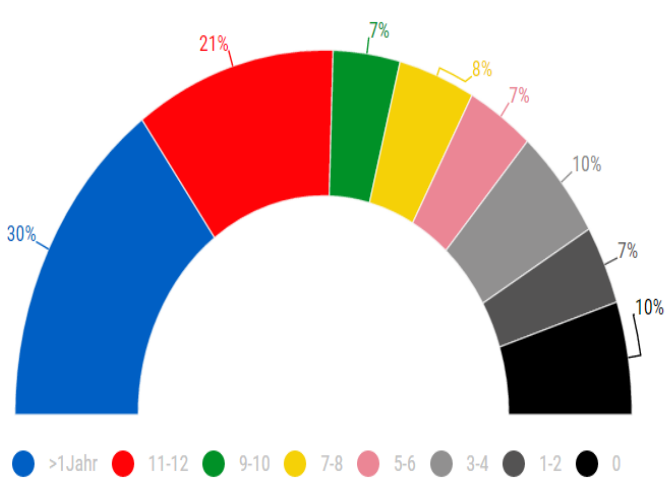
Gesundheitsbezogene Neujahrsvorsätze der Essener

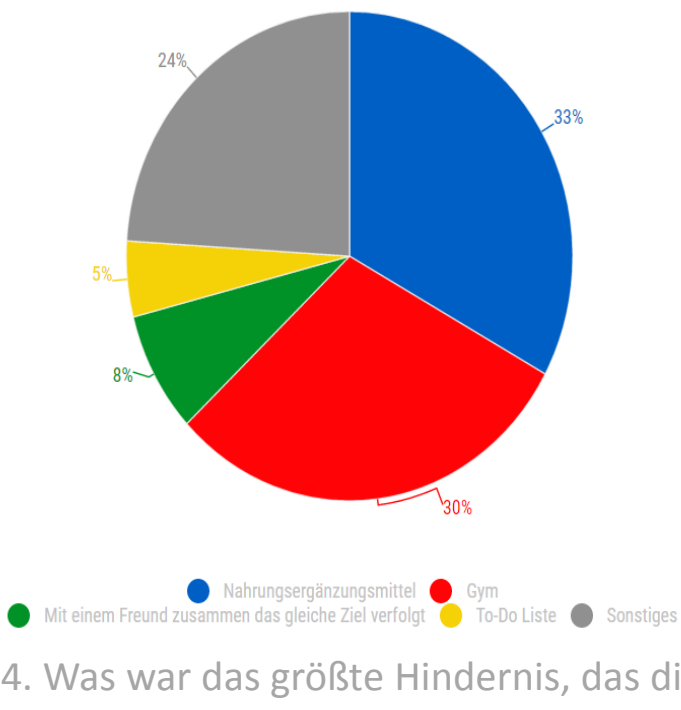
1. Was wolltest du mit deinem letzten Neujahrsvorsatz erreichen?



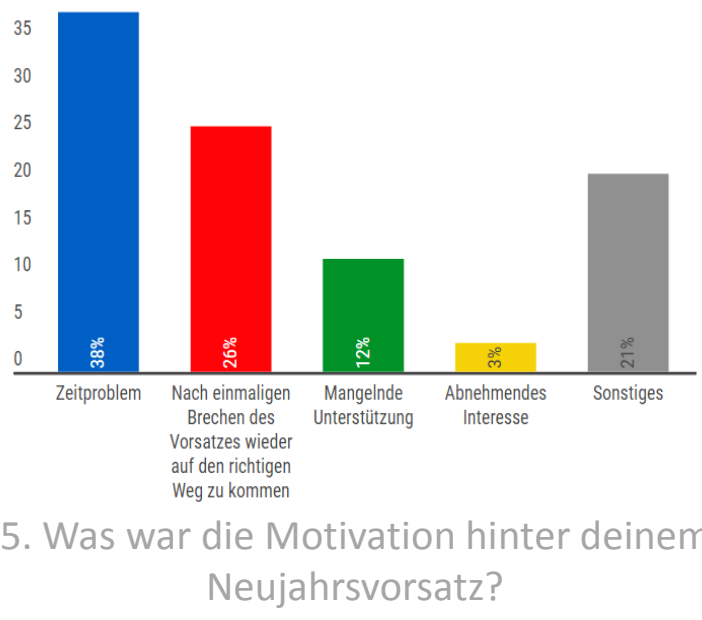
2. Wie lange konntest du deinen letzten Neujahrsvorsatz einhalten?



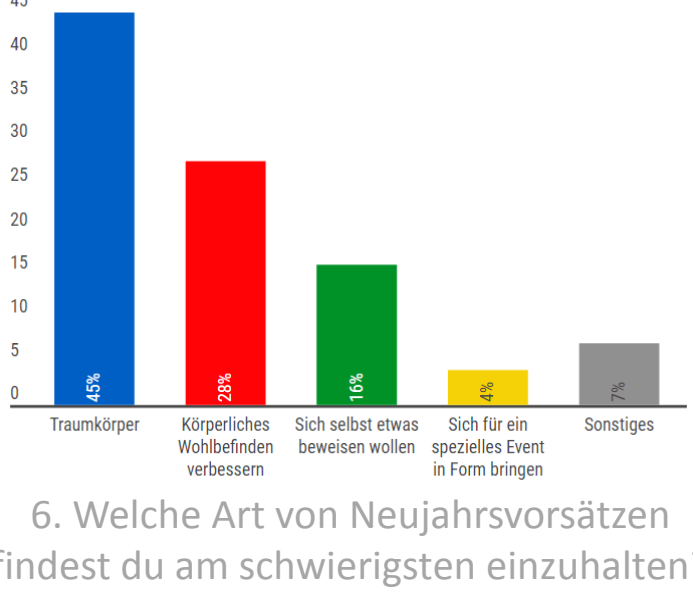
3. Welches der folgenden Dinge hast du unternommen, um deinen Neujahrsvorsatz einzuhalten?



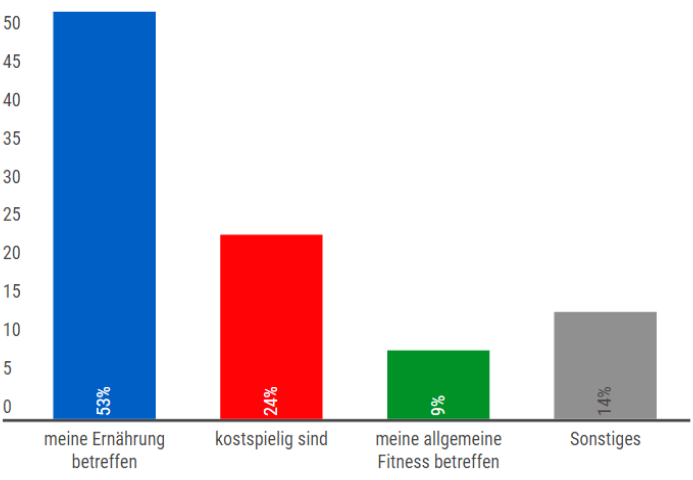
4. Was war das größte Hindernis, das dir bei der Einhaltung deines Neujahrsvorsatzes begegnet ist?



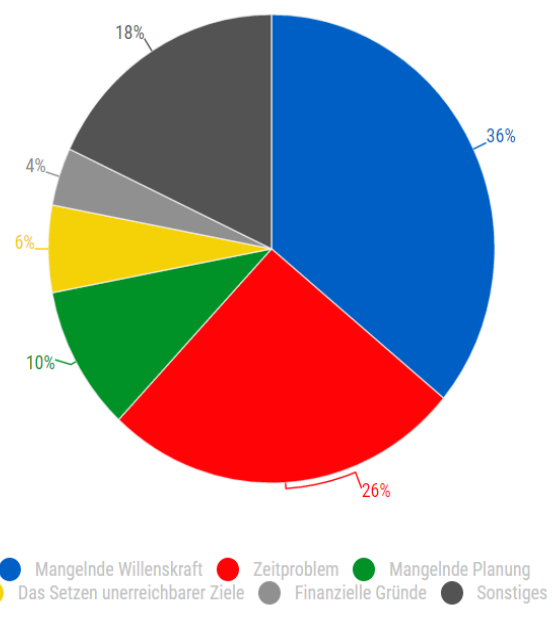
5. Was war die Motivation hinter deinem Neujahrsvorsatz?



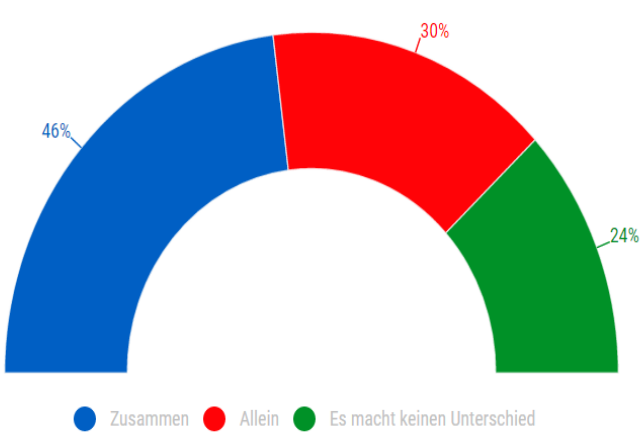
6. Welche Art von Neujahrsvorsätzen findest du am schwierigsten einzuhalten? "Vorsätze, die ..."



7. Falls du bereits einmal einen deiner Neujahrsvorsätze gebrochen hast, was war der Hauptgrund dafür?



8. Findest du es leichter zusammen mit einem Freund oder allein einen gesundheitsbezogenen Neujahrsvorsatz einzuhalten?



MYPROTEIN
FUEL YOUR AMBITION