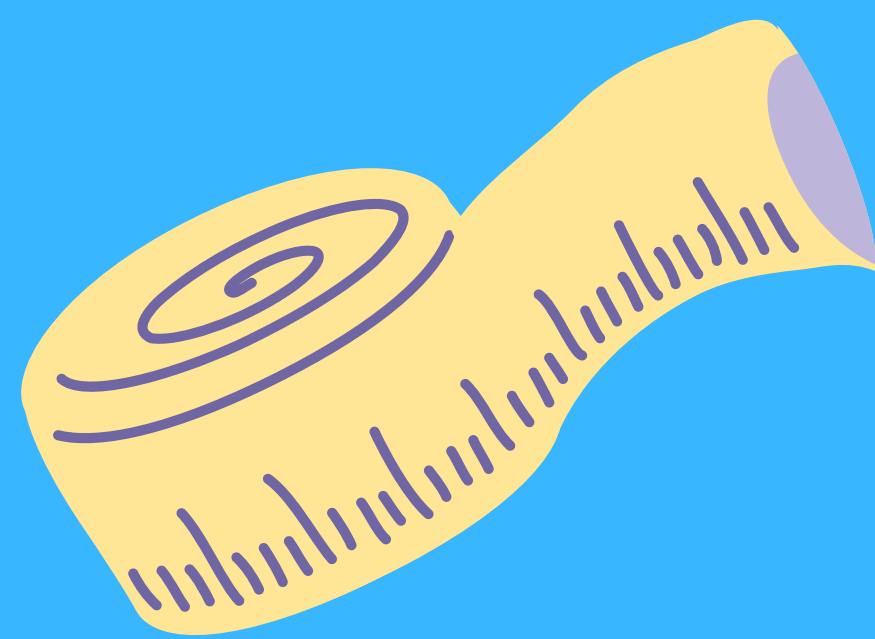


Dlaczego nie potrafię wytrwać na diecie?

Każdy dzień jest inny, przynosi nam nowe niespodzianki, płata figle... Nikt nie jest w stanie przez cały rok przestrzegać diety, nałożonych restrykcji.

...kiedy nadejdą trudniejsze momenty, chłodniejsze dni, czy święta zapał do diety zwykle słabnie.

Wtedy właśnie wracają stare nawyki, a wraz z nimi utracone kilogramy...



Brzmi znajomo?

nie martw się, nie jesteś sam!

Według badań większość osób po restrykcyjnej diecie odzyskuje 30-70% tkanki tłuszczowej w ciągu roku, a całość po 5 latach od jej zakończenia.

Co najmniej 1/3 osób waży więcej niż straciła...



Jak osiągnąć trwałe efekty?

Zdrowym podejściem do diety, aktywności, stylu życia.

Wiele osób uznaje zasadę „100% albo nic”.

Zdecydowanie lepiej **sukcesywnie, małymi krokami osiągnąć 80%**, niż poddać się na starcie.



Jak odzyskać kontrolę?

Warto co pewien czas planować sobie wyrzucania, stawiać nowe cele!



Jak zaplanować wyzwanie?

-moje wskazówki

1. Nie stawiaj sobie poprzeczki za wysoko! -kiedy wiesz, że możesz nie dać rady
2. Nie porównuj się do innych. Nie musisz być we wszystkim perfekcyjny.
3. Zaczynaj od małych rzeczy np. 5 minut aktywności, dodatkowej szklanki wody w ciągu dnia itp..
4. Doceniaj się, naucz się chwalić nawet za najmniejsze sukcesy!
5. Nie poddawaj się, nawet jak Ci nie wyjdzie.

Uwierz mi, prawie nikomu na początku nie wychodzi.;

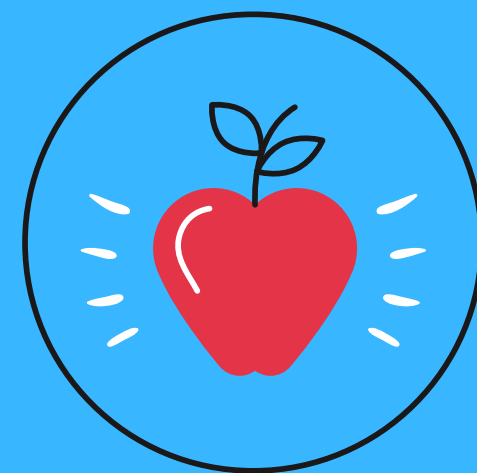
Przykład:

Moje osobiste wyzwanie:

1. Zdrowa dieta, bez wyrzutów sumienia
 - Minimum 500 g warzyw dziennie
 - Minimum 10 kubków wody dziennie
 - Ryba 2 x w tyg. do obiadu
2. Minimum 3 treningi w tyg.
3. Pozytywne myślenie od samego rana!



DIETA








-przykład bardzo prostego planera

np, postaram się:

takie planowanie pomoże
zaoszczędzić czas
na zakupy i gotowanie!



-  minimum w 3 posiłkach zjeść porcję warzyw
-  2 x w tyg. zjeść obiad wegetariański
-  3 x w tyg. wybrać kaszę do obiadu
-  2 x w tyg. zjeść rybę na obiad
-  spróbować nowej, zdrowej potrawy/produktu

poniedziałek



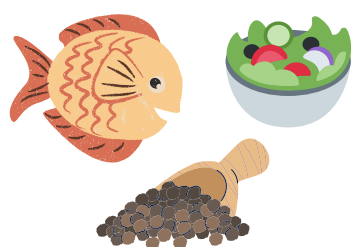
obiad:



wtorek



obiad:
dorsz po grecku



środa



obiad:



czwartek



obiad:



piątek



obiad:
łosoś w sosie
bezamel



sobota



obiad:



niedziela



obiad:



NEW

AKTYWNOŚĆ

-przykład bardzo prostego planera

np, postaram się:

trening 2-3 x w tyg.:



(który sprawia przyjemność)

1 w tyg. wyjść na dłuższy spacer



bonus

aktywność niezaplanowana,
a sprawiająca radość:

np. taniec przed lustrem,
zabawa w ściganego z dziećmi!

poniedziałek

wtorek

środa

czwartek

piątek

sobota

niedziela

