



Jak w 5 prostych krokach zmieniać swoje nawyki żywieniowe i osiągać cele?



BEZPŁATNY PDF



Mam na imię Magda i jestem dietetyczką.
Chcę wspierać Cię w lekkim i przyjemnym budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych.

Wiem, że wprowadzanie zmian w sposobie odżywiania może być trudne. Aby Ci to ułatwić, przygotowałam ten pdf z ćwiczeniami.

Dzięki niemu rozplanujesz i zrealizujesz swoje cele.

Skorzystaj, jeśli:

- Skaczesz od diety do diety, ale Twoje nawyki nie ulegają zmianie, przez co zmagasz się z „efektem jo-jo”;
- Masz problem z podjadaniem słodyczy i obwiniasz się o „brak silnej woli”;
- Chcesz stopniowo wprowadzić zmiany w swoim sposobie odżywiania, ale nie wiesz od czego zacząć;

Zaplanuj swoje cele i skutecznie je realizuj.

Dlaczego warto?

- Przestaniesz być ciągle na diecie i zaczniesz świadomie dążyć do celu;
- Zobaczysz realne zmiany w codziennym sposobie odżywiania;
- Zbudujesz trwałe nawyki, bez wysiłku i wyrzeczeń;

Wyznacz swoje dietetyczne cele i realizuj je krok po kroku.

Wolisz skorzystać z indywidualnych konsultacji?

Napisz do mnie na: kontakt@dietetykaprzykawie.pl

Chcesz wiedzieć więcej o tym, jak jeść smacznie i zdrowo, gdy na nic nie masz czasu?

Znajdź mnie na Instagramie i Facebooku:



Jak wygląda planer celów?

Poniżej znajdziesz wskazówki i przykłady tego, jak możesz wypełniać planer.

Ostatnie 2 strony to już czyste check-listy dla Ciebie. Wydrukuj je i zacznij działać już dziś!

1. Wyznacz swój główny cel

Zapewne wiesz co chcesz osiągnąć. Wpisz **TYLKO JEDEN, najważniejszy cel**, nad którym będziesz pracować.

Określenia typu „za tydzień, miesiąc rok, nie są zbyt skuteczne. To tak jak zaczynać coś od kolejnego poniedziałku. Wpisz **realną datę** i zaznacz ją w kalendarzu

Wyznaczenie konkretnej daty pomoże Ci się zmotywować.



MÓJ GŁÓWNY CEL



MÓJ GŁÓWNY CEL	KIEDY CHCĘ OSIĄGNAĆ TEN CEL?
Chcę schudnąć/przytyć 5 kg	NIE: Za 2 miesiące [Nawet nie zauważysz kiedy ten czas minie. Zbyt płynnie określony termin]
Chcę jeść mięso tylko raz w tygodniu lub wcale	TAK: Do 31 sierpnia 2019 [KONKRETNA DATA, większa mobilizacja]

Dlaczego chcę to osiągnąć?

.....
.....
.....
.....

Tutaj wypisz swoje powody, dla których chcesz wprowadzić zmiany i osiągnąć cel. Skup się na tym, dlaczego to **dla CIEBIE** jest ważne.



2. Wypisz PLUSY i MINUSY, aby lepiej przygotować się do zmian

Możesz oprzeć się na powodach wymienionych w poprzednim punkcie.

Bilans zysków i strat



Minusy wprowadzenia zmiany? Jakie mogą być minusy tego, że np. schudnę? Przecież to mój cel!

Osiągnięcie celów wiąże się ze zmianami. A zmiany nie zawsze przychodzą nam łatwo. Być może trzeba będzie znaleźć inny lokal na ulubione wyjścia ze znajomymi czy poświęcić na początku więcej czasu na przygotowywanie posiłków i zakupy. Nowy sposób odżywiania to nowe przepisy i produkty. Być może będzie się to wiązało z rezygnacją lub ograniczeniem rzeczy, które lubisz. Jeśli widzisz jakieś minusy, wypisz je tutaj. Niech Cię to nie zniechęca.

<u>PLUSY wprowadzenia zmiany</u>	<u>MINUSY wprowadzenia zmiany</u>
<u>Co zyskam, jeśli nie wprowadzę zmian</u>	<u>Co stracę, jeśli nie wprowadzę zmian</u>

Czy są jakieś dobre strony obecnej sytuacji?

Czy jest coś, co sprawia, że nie chcesz wprowadzać zmian?

Jeśli nie wiesz, co wpisać w któreś z pól, po prostu zostaw je puste. To miejsce na wypisanie Twoich obaw i przeanalizowanie zmian, które Cię czekają. Dzięki temu łatwiej będzie Ci się przygotować.



MOJA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONEGO CELU

Nad czym będę pracować, aby zbliżyć się do zrealizowania głównego celu?

- Zacznę ćwiczyć
- Będę zdrowo jeść
- Będę pić więcej wody.....
- Wprowadzę zdrowe przekąski, które zastąpią mi słodczyce.....

Zadbaj o to, aby wypisać rzeczy, które faktycznie zaprowadzą Cię do osiągnięcia głównego celu.

Niech przekaz będzie pozytywny. Przykład: Zamiast pisać „Nie będę jeść słodczy” użyj „Wprowadzę zdrowe przekąski, które zastąpią mi słodczyce”

3. Rozłóż duży cel na mniejsze, łatwe do realizacji.



MAŁE CELE

Małe cele, jak sama nazwa wskazuje, powinny być dla Ciebie dość łatwe do zrealizowania. Nie wpisuj więcej niż maksymalnie 2-3 cele na tydzień. Nie bierz na siebie zbyt dużo, aby się nie zniechęcić. Postaraj się określić je jak najdokładniej. Nie pisz „Zumba 2 razy w tygodniu”, bo możesz w piątek zorientować się, że nic z tego nie wyszło. Lepiej będzie, jeśli wyznaczysz sobie konkretne dni na ćwiczenia. Wpisz „2 litry wody” a nie „więcej wody” itp. Im dokładniej określisz *małe cele*, tym lepiej

MOJE MAŁE CELE NA TEN TYDZIEŃ 24.06 – 30.06.2019

Mały cel	Realizacja						
	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt	Sob.	Niedz.
<i>Słodycze tylko jako deser w niedzielę, po obiedzie</i>	☹️						
<i>Codziennie 2 litry wody</i>	😊						
<i>Zumba</i>							

Zaznacz kolorem, w które dni chcesz realizować swoje małe cele



Zaznaczaj na bieżąco, na ile osiągnęłaś założenia.

Możesz stosować skalę punktową lub rysować.

Jeśli np. starasz się wypijać 2 litry wody, a udało się wypić 1,5 litra zanotuj to odpowiednio.

Nie musisz wszystkiego zrealizować na 100%.



Osiąganie swoich celów jest niczym wędrówka do wymarzonego miejsca. Nie zawracaj, gdy poczujesz zmęczenie. Zrób przerwę, odpocznij i ciesz się z tego, gdzie już jesteś.

Rusz w dalszą drogę, gdy nabierzesz sił.

4. Przygotuj plan B

PLAN B

Nie zawsze wszystko idzie tak, jak zaplanowaliśmy. Najlepiej zadbaj od razu o swój plan awaryjny.

MÓJ PLAN B

Moje założenia	Plan B, gdyby praktyka minęła się z teorią
<i>Zumba we wtorki i czwartki</i>	<i>Jeśli nie pójdę na zajęcia we wtorek, będę biegać w środę Jeśli nie pójdę na zajęcia w czwartek, odrobnię z grupą piątkową</i>
<i>Słodycze tylko w niedzielę</i>	<i>Jeśli zjem słodycze w ciągu tygodnia, w niedzielę już nie będę jadła</i>
<i>Codziennie 2 litry wody</i>	<i>Jeśli nie osiągnę celu, następnego dnia postaram się bardziej</i>

5. Dostosuj swoje otoczenie

Po co narażać się na pokusę zjedzenia ulubionych ciasteczek, za każdym razem kiedy jesteś w kuchni?

Lepiej schowaj je głęboko w szafce. Dzięki temu nie sięgniesz po nie impulsywnie lub z nudów. Zadbaj o to, aby Twoje otoczenie zwiększało szansę na zrealizowanie Twojego celu.

JAK ZWIĘKSZĘ SWOJE SZANSE NA POWODZENIE? JAK MOGĘ SOBIE TO UŁATWIĆ?

- | CEL | UŁATWIENIE |
|---|---|
| ○ Będę jeść więcej warzyw i owoców | → Postawię je na stole w kuchni, aby zawsze były pod ręką |
| ○ Będę jeść słodycze maksymalnie raz w tygodniu, jako deser po niedzielnym obiedzie | → Schowam słodycze do trudnodostępnej szafki, aby mnie nie kusity |

Na kolejnych stronach znajdziesz już swój formularz celów.

Wydrukuj i działaj już dziś! Plany tygodniowe uzupełniaj na bieżąco i ciesz się z wprowadzanych zmian.



MÓJ GŁÓWNY CEL



MÓJ GŁÓWNY CEL	KIEDY CHCĘ OSIĄGNAĆ TEN CEL?

Dlaczego chcę to osiągnąć?

[Wypisz swoje powody, dla których chcesz wprowadzić zmiany]

.....

.....

.....

Bilans zysków i strat

<u>PLUSY</u> wprowadzenia zmiany	<u>MINUSY</u> wprowadzenia zmiany
<u>Co stracę</u> nie wprowadzając zmian	<u>Co zyskam</u> nie wprowadzając zmian

MOJA DROGA DO OSIĄGNIĘCIA ZAŁOŻONEGO CELU

Nad czym będę pracować, aby zbliżyć się do zrealizowania głównego celu?

-
-
-
-

Osiąganie swoich celów jest niczym wędrówka do wymarzonego miejsca. Nie zawracaj, gdy poczujesz zmęczenie. Zrób przerwę, odpocznij i ciesz się z tego, gdzie już jesteś.

Rusz w dalszą drogę, gdy nabierzesz sił.

MOJE MAŁE CELE NA TEN TYDZIEŃ

Mały cel	Realizacja						
	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt	Sob.	Niedz.

MÓJ PLAN B



Moja założenia	Plan B

Jak zwiększę swoje szanse na powodzenie? Jak mogę sobie to ułatwić?

CEL	UŁATWIENIE
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

Wnioski i przemyślenia z tego tygodnia:

Moje sukcesy małe i duże:

