

INSTRUKCJA

użytkowania nawykownika

POSIŁKI

Przy każdym posiłku zapisz porę jedzenia np. 8:00.

Odhacz "ptaszkiem" posiłek jeśli uważasz, że był zdrowy i wartościowy.

Wstaw "X" jeśli zjadłaś posiłek, ale w Twojej ocenie był niezdrowy lub niepełnowartościowy.

Pozostaw puste miejsce jeśli nie udało Ci się zjeść któregoś z posiłków.

NAWYKI

Monitoruj swoje kluczowe nawyki. Zastanów się jakie nawyki chcesz utrwalać oraz określ konkretny poziom zaangażowania. Nawyk nie powinien być zbyt ogólny. "Będę pić więcej wody" to zbyt słabo sprecyzowany nawyk.

Przykład: "Będę pić 4 szklanki wody dziennie pomiędzy posiłkami" – zaznacz nawyk jako zrealizowany jeśli wypijesz zaplanowaną przez siebie ilość wody.

Przykład: "Będę chodzić spać o 23.00." – zaznacz nawyk jako zrealizowany, jeśli położysz się do łóżka o zaplanowanej godzinie.

Pamiętaj, że nawyki należy stopniować. Zaczynaj od bardzo małej zmiany, a potem stopniowo zwiększaj poziom zaangażowania. Dzięki temu będzie Ci łatwiej utrzymać nowy nawyk. Zbyt drastyczna zmiana nie będzie w stanie się zakorzenić w Twoim życiu.

Przykład: Jeśli do tej pory chodziłaś spać o 1:00 w pierwszym tygodniu pracy nad tym nawykiem postaraj się chodzić spać o 00:30. Po kilku tygodniach gdy już przyzwyczaisz się do nowego trybu przesuwaj poprzeczkę coraz dalej na 00:00, 23:30 i tak dalej, aż dojdiesz do swojego celu.

Codzienne życie to nie tylko obowiązki i praca, ale także drobne przyjemności. Dla zachowania równowagi i zwiększenia motywacji monitoruj nie tylko swoje nawyki żywieniowe, ale także czas przeznaczany na relaks i regenerację. W rubryczkach oznaczonych serduszkami zaznaczaj swoje codzienne sposoby na odprężenie i redukcję stresu.

Możesz wybrać jeden sposób i go konsekwentnie stosować lub codziennie relaksować się w inny sposób – raz wieczór przy książce, raz kubek ulubionej herbaty wypity przy ulubionym serialu, a innym razem długa gorąca kąpiel.

LISTA ZAKUPÓW

Gotowanie zdrowego, pełnowartościowego posiłku nie zaczyna się w kuchni, ale już w sklepie. Zapisanie listy zakupów ze wszystkimi niezbędnymi produktami pomoże Ci regularnie gotować zdrowe posiłki.

Tej przestrzeni możesz użyć do notowania listy zakupów lub ważnych spraw, które masz do załatwienia w ciągu tygodnia.

NAGRODA

Na początku każdego tygodnia zaplanuj dla siebie małą nagrodę za dobre sprawowanie. To pomoże Ci utrzymać systematyczność i wysoki poziom motywacji.

Nagroda powinna wspierać Cię w dążeniu do celu, a nie utrudniać ich osiągnięcie. Przyznawanie miana nagrody chipsom czy batonikowi nie jest dobrym pomysłem, ponieważ te produkty będą Ci szkodzić na samopoczucie, zdrowie i sylwetkę. Prawidłowo określona nagroda to taka która pomaga Ci zadbać o zdrowie, poprawić samopoczucie lub uwidocznisz pozytywne zmiany.

Przykłady prawidłowo określonej nagrody: relaksujący masaż, nowa sukienka, nowy bidon w ulubionym kolorze, weekendowy wypad nad jezioro, wieczór spa w domowym zaciszu, nowa książka.

Pamiętaj – nie bądź dla siebie zbyt surowa. Twoim celem nie jest bycie perfekcyjną. Wystarczy, że zrealizujesz plan odżywiania i nawyków na 80%, a już możesz śmiało przybić sobie piątkę i szykować się na nagrody! :)

Trzymam za Ciebie kciuki!

Kamila

ŚNIADANIE
II ŚNIADANIE
OBIAŁ
PRZEKAŚKA
KOLACJA
MOJE NAWYKI

PON WTO ŚRO CZW PTK SOB NIE

8:00	7:30					
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	10:30					
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15:00	15:00					
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17:45	17:30					
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20:30	20:30					
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

woda
ruch
relaks
podjadanie

tygodniowy
NAWYKOWNIK

MIESIĄC lipiec

LISTA ZAKUPÓW

orzechy włoskie
oliwa

NAGRODA

długa relaksująca kąpiel