

Jeśli już ustalisz sobie posiłki to nie pomijaj żadnego z nich, nie zamieniaj dwóch w jeden większy, a także nie dojadaj pomiędzy wyznaczonymi godzinami. Po to sam ustalasz sobie posiłki w dowolnej ilości aby już nie podjadać.

B.

Nawadniaj się odpowiednio do swojej masy ciała,

Oblicz to sobie:

masa ciała x 30ml płynów= ilość do wypicia na dobę

np. 60kg x 30ml = 1800ml =1.8 l

Tu wpisz swoje obliczenia :

Masa ciała..... X 30ml =

C.

Zrezygnuj ze słodczy i alkoholu. **Pamiętaj to tylko 3 dni:)**

D.

Dla poprawy smaku stosuj naturalne przyprawy i zioła aromatyczne. Zrezygnuj ze soli. **Tylko 3 dni!! Dasz radę!**

E.

Codziennie wykonaj 15 minut aktywności fizycznej na miarę własnych możliwości, spacer 15 minut, chód w miejscu 15 minut, krótki trening ogólny cardio, lub rozciąganie.

Zapisz tutaj co będziesz robić przez te 3 dni po 15 minut.....

WSKAZÓWKI ŻYWIENIOWE OGÓLNE

Jedz ciemne pieczywo,

Nic nie smaż, tylko gotuj.

Jedz powoli i staraj się dokładnie przeżuwać pożywienie.

Codziennie zjedz minimum 5 garści warzyw i 1 garść owoców

UWAGA!

-Nie możesz się głodzić, jedz tylko tyle ile potrzebujesz by zaspokoić głód.

Przez te 3 dni wdrożenia kilku zasad poczujesz się lepiej, jeśli wrócisz do starych nawyków wróci samopoczucie sprzed wyzwania. Nie grozi ci efekt jojo:)

Nie grozi Ci nic, pod warunkiem, że się nie głodzisz!

-Jeśli chorujesz na cukrzycę typu I nie możesz stosować tego wyzwania.

ZACZYNAMY!

**wpisz „+” jeśli zgodnie z planem wykonałaś zadanie,
„-” jeśli nie , w UWAGACH napisz co poszło nie tak*

DZIEŃ 1 DATA :.....					
<i>1 A</i>	<i>1 B</i>	<i>1C</i>	<i>1 D</i>	<i>1 E</i>	
<i>Godziny posiłków</i>	<i>Ilość wypitych płynów</i>	<i>Słodycze, alkohol</i>	<i>Sól</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>	<i>UWAGI</i>
*					
DZIEŃ 2 DATA :.....					
<i>2 A</i>	<i>2 B</i>	<i>2C</i>	<i>2 D</i>	<i>2 E</i>	
<i>Godziny posiłków</i>	<i>Ilość wypitych płynów</i>	<i>Słodycze, alkohol</i>	<i>Sól</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>	<i>UWAGI</i>
DZIEŃ 3 DATA :.....					
<i>3 A</i>	<i>3 B</i>	<i>3C</i>	<i>3 D</i>	<i>3 E</i>	
<i>Godziny posiłków</i>	<i>Ilość wypitych płynów</i>	<i>Słodycze, alkohol</i>	<i>Sól</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>	<i>UWAGI</i>



PODSUMOWANIE

Szybko minęło, prawda? :)

Podsumuj teraz minione 3 dni:

Czy jadłam regularnie?

Tak, dzięki temu.....

Nie, ponieważ.....

Ile wypijałam płynów

Tyle ile wyliczyłam lub więcej, dzięki temu.....

Mniej, ponieważ.....

Ćwiczyłam codziennie?

Tak, dzięki temu.....

Nie, ponieważ.....

Wyeliminowałam sól

Tak, dzięki temu

Nie, ponieważ.....

Wyeliminowałam słodczyce i alkohol

Tak, dzięki temu

Nie, ponieważ.....

Teraz po tych 3 dniach możesz dokonać opinii jak Ci poszło.

Z czym miałaś trudność. Czy zauważasz jakieś zmiany?

Zapisz je:

.....

.....

Zachowaj te kilka kartek, sięgnij po wyzwanie za jakiś czas jeśli teraz coś poszło nie tak.

Jeśli czujesz się na siłach wprowadzaj dobre zmiany na dłużej:)

Jeśli zaś potrzebujesz mojej pomocy lub opinii na temat Twoich wyników wyzwania, napisz do mnie. Chętnie pomogę:)

dieta.kolodziej@gmail.com lub na facebooku,

tel.507871510

Pozdrawiam i dziękuję, za zaufanie:)

Kinga Kołodziej

Dyplomowany dietetyk kliniczny

Wszelkie prawa zastrzeżone*