

# 2022 az ideális forma éve

Tartsd szem előtt a céljaidat egész évben. Töltsd ki ezt az inspirációs tervezőt, és tedd ki olyan helyre, ahol egész évben látni fogod!



EZT A CÉLT AZÉRT SZERETNÉM  
ELÉRNI, HOGY VÉGRE

-----  
-----  
-----  
-----

A CÉLOM 2022-BEN:  
(AZ ÉLMÉNY, AMIT SZERETNÉL ELÉRNI)

-----  
-----  
-----

EHHEZ AZ IDEÁLIS  
SÚLYOM:



ENNYIRE VAGYOK MOTIVÁLT  
A CÉLOM ELÉRÉSÉBEN



**OLYAN ÉTELEKKEL DIÉTÁZZ,  
AMIKET SZERETSZ!**

*Igy könnyű lesz tartani  
a fogyókúrát. Szuper  
receptötletekért keresd  
a Diétás receptek, izgalmas ízek  
című szakácskönyvet!*

**NE ADD FEL!**

*Ha egy nap nem úgy sikerült,  
mint szeretted volna, következő  
nap folytasd a diétát!*

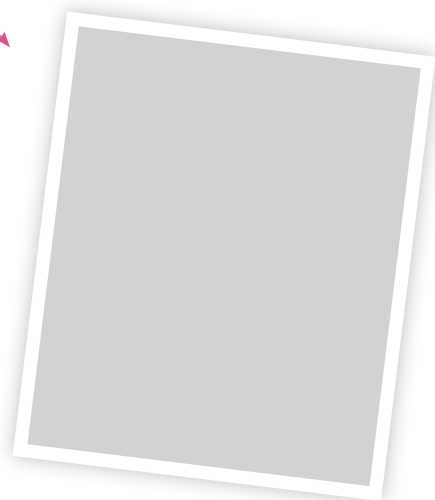
RÁJUK MINDIG SZÁMÍTHATOK, HOGY TÁMOGATNI  
FOGNAK A SZÁMOMRA IDEÁLIS ALAK ELÉRÉSÉBEN:

-----  
-----

A CÉLOM ELÉRÉSÉÉRT EZ FOGOM MEGTENNI:

naponta \_\_\_\_\_  
hetente \_\_\_\_\_  
havonta \_\_\_\_\_  
egész évben \_\_\_\_\_

RAGASZD IDE EGY KÉPET,  
AHOGY KI SZERETNÉL NÉZNI,  
VAGY VÁGJ KI EGY RUHÁT EGY  
MAGAZINBÓL, AMI INSPIRÁL  
TÉGED A DIÉTÁRA!



Diéta célod elérésében az IdealBody®-ra is számíthatsz. Próbáld ki a 8 finom ízben kapható étkezéshelyettesítő turmixokat, találd meg a számodra legmegfelelőbb diétát a diétakalkulátorral, kérd szakértőnk tanácsát vagy csatlakozz a támogató Facebook közösségünkhöz, az IdealBody®, Fogyj Velünk! csoporthoz!

**NE SANYARGASD  
MAGAD!**

*A koplalást  
nem lehet  
hosszú távon  
bírní, ráadásul  
jojózáshoz  
vezet.*

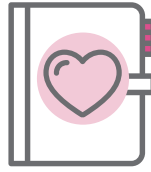
# 2022 Diétanapló



idealisfogadalom  
idealisforma  
ezenidealisformam

A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy kitűzd magad elé azokat a célokat, amikért belevágsz a fogyókúrába.

Ez nem csak egy szám lehet a mérlegen, hanem ennél több is: egy új ruha, vagy egy új élmény, amibe eddig nem mertél belevágni. Írd össze a vágyaidat, és tartsd szem előtt ezt a listát: át fog segíteni a nehezebb időszakon.



## AZÉRT VÁGOK BELE A DIÉTÁBA, HOGY EZEKET MEGÉLHESSEM:

Sikerült?

- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○
- \_\_\_\_\_ ○



	0. HÉT	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT	5. HÉT	6. HÉT	7. HÉT	8. HÉT	9. HÉT	10. HÉT
SÚLY											
DERÉK											
CSÍPÓ											
FENÉK											
COMB											

Testsúly (kg)

	JANUÁR	FEBRUÁR	MÁRCIUS	ÁPRILIS	MÁJUS	JÚNIUS	JÚLIUS	AUGUSZTUS	SZEPTEMBER	OKTÓBER	NOVEMBER	DECEMBER

Idő

## ILYEN ÚJ SZOKÁSAIM LETTEK:



## NAGY BOLDOGSÁGOT OKOZOTT A DIÉTA ALATT, HOGY:

- \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_



**Ingyenes tanácsadás**

Elakadtál? Kérdésed van? Biztatást szeretnél? ✉ [tanacsadas@idealbody.hu](mailto:tanacsadas@idealbody.hu) ☎ 06 1 451 0294

Idealbody Központ, 1139 Budapest, Váci út 91.