

2021 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 2021-BEN:

(AZ ÉLMÉNY, AMIT SZERETNÉL ELÉRNI)

EHHEZ AZ IDEÁLIS
SÚLYOM:



ENNYIRE VAGYOK MOTIVÁLT
A CÉLOM ELÉRÉSÉBEN



**OLYAN ÉTELEKKEL DIÉTÁZZ,
AMIKET SZERETSZ!**

*Így 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:

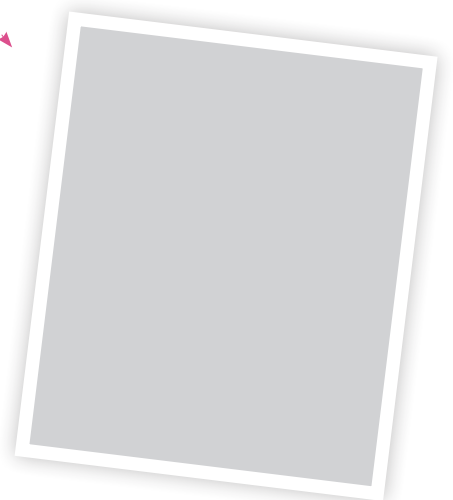
naponta

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 a Turbó Diétára 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, a Turbó Diéta, Fogj Velünk! csoporthoz!

**NE SANYARGASD
MAGAD!**

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

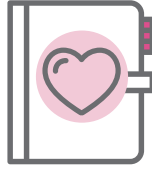
2021 Diétanapló



idealisfogadalom
idealisforma
ezenidealisformam

A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy kitérd 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