

A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy olyan célt tűzz ki, ami valóban motiváló lesz a diéta során és amely nagyon mélyről jön. Írd össze a vágyaidat, majd kérdezd meg önmagadtól, hogy miért szeretnéd a vágyott dolgot. Válaszolj nagyon őszintén a kérdésre, hogy megtudod mi a valódi motivációd. Ez nem csak egy szám legyen mérlegen, hanem ennél sokkal 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?
-
-

A LEGMÉLYEBB VÁGYAM AZ:

- Sikerült?
-
-

Írd be a vágyott súlyt, minden héten egyszer mérd meg magadat, hogy tudd követni a változást. A kritikus helyeken használd centit, hogy még jobban tudd követni az átalakulásodat.

	0. HÉT	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT	5. HÉT
SÚLY (kg)						
DERÉK (cm)						
CSÍPŐ (cm)						
FENÉK (cm)						
COMB (cm)						

Ingyenes tanácsadás

Elakadtál? Kérdésed van?
Biztatást szeretnél?

✉ tanacsadas@idealbody.hu

☎ 06 1 451 0294

Idealbody Központ
1139 Budapest, Váci út 91.

ILYEN ÚJ SZOKÁSAIM LETTEK:

NAGY BOLDOGSÁGOT OKOZOTT A DIÉTA ALATT, HOGY:

-
-