



# Plán.u.jem



## .jednoduché návyky, ktorými môžete začať svoju ZMENU ihneď

- Zaveďte si plánovanie ako váš rituál ráno alebo večer (3-5 min)
- Plánujte si každý deň jedlo vopred
- Jedzte iba vtedy, ak ste naozaj hladná
- Jedzte pomaly a vychutnávajte si jedlo
- Pite dostatočne veľa vody, minerálky
- Jedzte viac zeleniny
- Chodte sa prejsť vždy keď to bude možné
- Zatancujte si na svoju obľúbenú pesničku
- Trávte viac času na čerstvom vzduchu
- Prečítajte si knihu alebo vypočujte podcast namiesto pozerania TV
- Nedojedajte po deťoch!
- Nevyhovárajte sa na ťažký deň
- Predvídajte prekážky, myslite na ne vopred
- Jedna malá chyba neznamná koniec sveta
- Každá máme svoje dni
- Praktizujte intermittent fasting/ pôst
- Jedlo si nezakazujte!
- Spite dostatočne veľa hodín
- Vyskúšajte niečo nové

.zamerajte sa na svoje ciele, píšete, plánujte a užite si to.  
.dodržiavanie plánov pre seba vám urobí dobre, začnete sa stávať človekom, ktorý robí to, čo hovorí.

.dnes sa cítim



.moje CIELE na tento týždeň sú



.čo mi dnes pomôže dodržať môj plán ?



.chutné RAŇAJKY

.chutný OBED

.naozaj chutná VEČERA

Blank area for breakfast notes.

Blank area for lunch notes.

Blank area for dinner notes.

.NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

.POHYB

.TEKUTINY

Blank area for snack notes.



Moje CIELE sú pre mňa dôležité lebo...

Blank area for writing reasons for goals.

Som vďačná za...

Blank area for writing things to be grateful for.

Dnes sa mi na mne páči.....

Blank area for writing things you like about yourself today.

## .AKO SA MI DARILO?

---

.dnes sa mi darilo?



.plán som dodržala / nedodržala lebo

.RAŇAJKY

.OBED

.VEČERA

.tekutiny



.pohyb



.čo som dnes spravila správne ?

.čo môžem zajtra urobiť lepšie ?

.vyhovám sa na niečo?

.čo viem spraviť aby chudnutie bolo pre mňa ZAJTRA jednoduchšie?

.dnes sa cítim



.moje CIELE na tento týždeň sú



.čo mi dnes pomôže dodržať môj plán ?



.chutné RAŇAJKY

.chutný OBED

.naozaj chutná VEČERA

.NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

.POHYB

.TEKUTINY



Moje CIELE sú pre mňa dôležité lebo...

Som vďačná za...

Dnes sa mi na mne páči.....

## .AKO SA MI DARILO?

---

.dnes sa mi darilo?



.plán som dodržala / nedodržala lebo

.RAŇAJKY

.OBED

.VEČERA

.tekutiny



.pohyb



.čo som dnes spravila správne ?

.čo môžem zajtra urobiť lepšie ?

.vyhovám sa na niečo?

.čo viem spraviť aby chudnutie bolo pre mňa ZAJTRA jednoduchšie?

.dnes sa cítim



.moje CIELE na tento týždeň sú



.čo mi dnes pomôže dodržať môj plán ?



.chutné RAŇAJKY

.chutný OBED

.naozaj chutná VEČERA

Blank area for breakfast notes.

Blank area for lunch notes.

Blank area for dinner notes.

.NIEČO NA ZAHRYZNUTIE

.POHYB

.TEKUTINY

Blank area for snack notes.



Moje CIELE sú pre mňa dôležité lebo...

Blank area for writing reasons for goals.

Som vďačná za...

Blank area for writing things to be grateful for.

Dnes sa mi na mne páči.....

Blank area for writing things you like about yourself today.

## .AKO SA MI DARILO?

---

.dnes sa mi darilo?



.plán som dodržala / nedodržala lebo

.RAŇAJKY

.OBED

.VEČERA

.tekutiny



.pohyb



.čo som dnes spravila správne ?

.čo môžem zajtra urobiť lepšie ?

.vyhovám sa na niečo?

.čo viem spraviť aby chudnutie bolo pre mňa ZAJTRA jednoduchšie?

[www.miroslavacehelska.sk](http://www.miroslavacehelska.sk)  
[info@miroslavacehelska.sk](mailto:info@miroslavacehelska.sk)

