

AKO sa pripraviť a NEPRIBRAŤ počas VEL'KEJ NOCI

NÁVOD NA ÚSPECH





MÔJ PLÁN NA VEĽKÚ NOC

Aj sviatky Veľkej noci nás lákajú hodovať, oddychovať a trošku si užiť. Priznajme si to, neraz sa stane, že si ujdeme na vlnu prejedania sa. A nie je to len o množstve koláčikov, šuniek, klobások, čokoládových vajičok a majonézovom šaláte, ale sme predsa ľudia a tešíme sa na dlho očakávané voľno v práci a príležitosť oddýchnuť si. Je príliš ľahké (a bežné) DOPRIAŤ SI práve v týchto dňoch.

Ak patríte medzi ŽENY stredného veku, pravdepodobne ste boli vychovávané mantrou „žiadne sladkosti, kým nezješ večeru“ alebo „len si spomeň na tie úbohé deti v Afrike, ktoré nemajú čo jesť“. A ak patríte do klubu "dojedania po deťoch" lebo jedlo sa predsa nevyhadzuje, potom je veľmi pravdepodobné, že aj po sviatkoch máte nejaké to kilečko navyše.

Ale ak sa chystáte začať redukovať svoju váhu alebo len nepribrať, musíte sa NAUČIŤ ako zvládnuť aj také sviatky ako Veľká noc, pretože sa to dá aj bez prejedania a priberania.

Nasledujúce otázky vám pomôžu vytvoriť si svoj "INDIVIDUÁLNY PLÁN" na Veľkú noc. Stačí si všetko dobre premyslieť a dodržať to. VYSKÚŠAJTE TO TENTO ROK NA VEĽKÚ NOC inak!

Toto sú jedlá, ktoré BUDEM JESŤ počas Veľkej noci

- .
- .
- .
- .

Tu sú dôvody, PREČO som sa rozhodla jesť tieto jedlá

- .
- .
- .
- .

Tu sú jedlá, ktoré som sa rozhodla NEJESŤ a tu sú moje dôvody :

- .
- .
- .
- .
- .

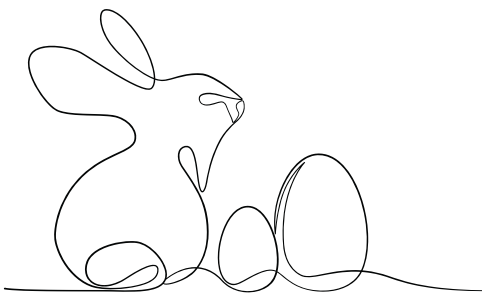
Tu je niekoľko bežných námietok alebo myšlienok, ktoré sa môžu objaviť v mojej mysli: (JA REBEL)

- .
- .
- .
- .
- .

A takto ich vyriešim... (JA TO MÁM POD KONTROLOU)

- .
- .
- .
- .
- .





MÔJ PLÁN NA VEĽKÚ NOC

Tu sú základné štyri piliere, na ktoré sa zameriam aby som **PODPORILA** moje rozhodnutia počas Veľkej noci: (vyberte si aspoň 1)

1. BUDEM JESŤ, KEĎ BUDEM NAOZAJ HLADNÁ
2. PRESTANEM JESŤ, KEĎ BUDEM SÝTA
3. TEKUTINY SÚ ZÁKLAD, VYPIJEM 1,5-2L VODY DENNE
4. DOPRAJEM SI ASPOŇ 7 HODÍN SPÁNKU

Budem vedieť, že je tento PLÁN ÚSPEŠNÝ, ak...

-
-
-
-

SOM OCHOTNÁ implementovať a vyskúšať tento PLÁN NA VEĽKÚ NOC, pretože...

-
-
-
-

Poznámky (Úpravy poznámok, úspechy a nápady na vylepšenia)

-
-
-

