

DAILY KALENDARZ

12 TYGODNI

	WAGA POMIARY	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	N
1 TYDZ.								
2 TYDZ.								
3 TYDZ.								
4 TYDZ.								
5 TYDZ.								
6 TYDZ.								
7 TYDZ.								
8 TYDZ.								
9 TYDZ.								
10 TYDZ.								
11 TYDZ.								
12 TYDZ.								

INSTRUKCJA

DAILY KALENDARZ

1. Jeśli danego dnia spełniłaś założenia diety / treningu zaznacz ✓, możesz być z siebie dumna i niech to Cię napędza na kolejne dni.

2. Jeśli danego dnia nie spełniłaś założeń diety / treningu z powodu lenistwa zaznacz ✗, wyciągnij wnioski i zacznij kolejny dzień z jeszcze większą motywacją.

3. Jeśli danego dnia nie spełniłaś założeń diety / treningu z powodu urlopu/świąt itp. zaznacz ☺ i wiedz, że w te dni czas spędzony z bliskimi jest ważniejszy od Twojej sylwetki.

*„Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.”*

Zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczna to nic innego jak dobry nawyk. Zaznaczając codziennie ✓ na kalendarzu tworzysz pewnego rodzaju łańcuch, który z każdym kolejnym dniem staje się coraz dłuższy. Z czasem motywacja, by nie przerwać łańcucha X-em, staje się siłą napędową ku temu, aby w tym wytrzymać, bo przecież głupio byłoby tak postawić w połowie wyzwania X i przerwać łańcuch, prawda? Co więcej... Nawet jeśli postawisz jakiegoś dnia X, to zobaczysz jak wiele ✓ było przed nim i się nie załamiesz.

DAILY KALENDARZ

12 TYGODNI

	WAGA POMIARY	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SOB	N
1 TYDZ.								
2 TYDZ.								
3 TYDZ.								
4 TYDZ.								
5 TYDZ.								
6 TYDZ.								
7 TYDZ.								
8 TYDZ.								
9 TYDZ.								
10 TYDZ.								
11 TYDZ.								
12 TYDZ.								

INSTRUKCJA

DAILY KALENDARZ

1. Jeśli danego dnia spełniłeś założenia diety / treningu zaznacz ✓, możesz być z siebie dumny i niech to Cię napędza na kolejne dni.

2. Jeśli danego dnia nie spełniłeś założeń diety / treningu z powodu lenistwa zaznacz X, wyciągnij wnioski i zacznij kolejny dzień z jeszcze większą motywacją.

3. Jeśli danego dnia nie spełniłeś założeń diety / treningu z powodu urlopu/świąt itp. zaznacz ☺ i wiedz, że w te dni czas spędzony z bliskimi jest ważniejszy od Twojej sylwetki.

*„Motywacja jest tym, co pozwala Ci zacząć.
Nawyk jest tym, co pozwala Ci wytrwać.”*

Zdrowe odżywianie się i aktywność fizyczna to nic innego jak dobry nawyk. Zaznaczając codziennie ✓ na kalendarzu tworzysz pewnego rodzaju łańcuch, który z każdym kolejnym dniem staje się coraz dłuższy. Z czasem motywacja, by nie przerwać łańcucha X-em, staje się siłą napędową ku temu, aby w tym wytrzymać, bo przecież głupio byłoby tak postawić w połowie wyzwania X i przerwać łańcuch, prawda? Co więcej... Nawet jeśli postawisz jakiegoś dnia X, to zobaczysz jak wiele ✓ było przed nim i się nie załamiesz.