

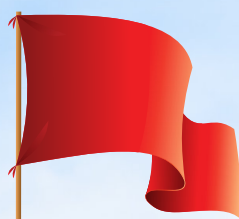


FITTKONTROLL NAPLÓM

FEJLŐDÉS



CÉL



KÖZÖSSÉG



TÁPLÁLKOZÁS



EDZÉS

START



TARTALOMJEGYZÉK

Fitt Kontroll bemutató	3
Célok és állapotfelmérés	5
Mozgás - a test edzése!	6
A kiegyensúlyozott táplálkozás	8
Napló	13
Önértékelés	32

FITT KONTROLL

Örömmel üdvözlünk Fittkontroll kihívásunkban! Ha ezt a Munkafüzetet olvasod, akkor már a legfontosabb lépést megtetted magadért: az elhatározásod megszületett, megfogalmazódott a cél, a célod, hogy komoly lépéseket tegyél a testi-lelki fejlődésedért. Csapatunkkal azon dolgozunk, hogy téged hozzásegítsünk céljaid eléréséhez, hogy jó formában, fitten éld életedet, az életmódváltásod tartós legyen.

A munkafüzetben olvasottak mind a mi nézeteink, tanulmányaink, tapasztalataink alapján íródtak.

Semmilyen információ nem tekinthető orvosi, vagy egészségügyi tanácsnak, sem személyre szabott ajánlásnak. Amennyiben orvosi kezelés alatt állsz, kérünk, hogy egyeztess kezelőorvosoddal, mielőtt változtatnál az életmódodon.

A következőkben összefoglaljuk azokat a kereteket, alapelveket, amelyek figyelembe vétele és betartása elengedhetetlenül szükséges a sikeres és fenntartható fittség eléréséhez. A fenntarthatóság alapkövetelménye a **KONTROLL**, amely nemcsak a mi segítő közreműködésünket jelenti, hanem ugyanilyen, ha nem nagyobb(!) fontossággal **a Te ÖNKONTROLLODAT** is, azaz a folyamatos figyelmedet és közreműködő részvételedet. Azt a bátor és elhivatott hozzáállást, hogy **akarom, tudom és végigcsinálom!**

Testi-lelki állóképességedet, fittségedet több lépésben szükséges edzened, és ha egyikkel kevésbé foglalkozol, azt a másik sínyli meg. Nézzük, mik is ezek a lépések:

- 1. lépés: Rendszeres mozgás**
- 2. lépés: Megfelelő táplálkozás**
- 3. lépés: Pihenés, regenerálódás**

Gondold végig, hogy neked jelen pillanatban melyik az a lépés, amin változtatni szeretnél, mi frusztrál a legjobban és miért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FŐ CÉLUNK:

Munkafüzetünk segítségével kialakíts egy **TARTÓSAN** fenntartható egészséges életmódot, hogy állóképességedet, erőnlétedet javítsd, és őrizd meg fitt formádat, magabiztos, vonzó kisugárzásod legyen.

Rendszeresen és változatosan mozogjál, sportolj!
Kiegyensúlyozottan, megfelelően táplálkozz, ne fogyókúrázz!
Fejleszd az önbizalmadat, tanuld meg a stressz kezelését!
Pihenj, regenerálódj, fejlődj!

Hogyan indulj el?

1. Célokat állíts fel – rövid és hosszú távon!

2. Tervezd meg – hogyan éred el?

3. Valósítsd meg!



CÉLOK

A hosszú távú célok mellett fontos, hogy legyenek rövidtávú céljaid is, hiszen ezek fognak motiválni a kitartásban. Lépésről-lépésre haladj, a fokozatosság elve mindig sikert hoz! Értékelj minden nap, hogy foglalkoztál magaddal, a céloddal. A célok azért kellene, hogy legyen egy irány, ami motivál, és az úton tart, hogy tud, mivel leszel elégedett. Minden cél eléréséhez, a legfontosabb: **az egészséged, a fittséged, és a lelki egyensúlyod!**

És ezen a ponton, ha átérzed, hogy ezek milyen fontosak, már nem is annyira a cél a fontos, hanem az odavezető út, az **ÉLETMÓD**. A célok azért kellene, hogy legyen egy irány, ami motivál, és az úton tart!

TERVEZÉS

Fontos, hogy reális határidőket adj céljaidnak. A változáshoz új szokásokat szükséges kialakítanod ahhoz, hogy céljaidat elérj. Ilyen a rendszeres sportolás, megtervezett táplálkozás, naplóvezetés, önvizsgálat.

MEGVALÓSÍTÁS

Ne várd meg a holnapot, ha terveztél, **kezd el MOST**, valósítsd meg a terveidet, céljaidat! Minden nehézségnél a megoldásra koncentrálj, mert mindenhol van kiút, és mindenre van megoldás! **Minden nap legyél hálás**, azért amit sikerült megvalósítanod aznap céljaidból!

MÉRHETŐSÉG

A **MOTIVÁCIÓ** fenntartásához nagyon jó eszköz, ha méred a testi változásokat. A következő 5 hétben fókuszálj a céljaidra, minden lépést tarts be, és mérd a tested.

Állapotfelmérés táblázat

DÁTUM	testsúly	csípő cm	derék cm	nyugalmi pulzus
START				
2. hét				
3. hét				
4. hét				
5. hét				

KEZDJ A RENDSZERES MOZGÁSSAL– A TEST EDZÉSE!

Addig vagy fiatal, energikus, amíg rendszeresen edzed a tested, ne az életkorod határozza meg, hogyan érzed magad a testedben!

TESTÜNK FELÉPÍTÉSE, MŰKÖDÉSE SZERINT VAGY FEJLŐDIK, VAGY LEÉPÜL!

(Tévhit a stagnálás, hisz az is fejlődés, ha nem hízod vissza a leadott súlyt) Heti 3-4 edzéssel nagyon sokat teszel a testedért, a fejlődésedért!

A rendszeres edzés hatására 2-3 hét múlva megváltozik az anyagcseréd, 4-6 hét múlva megváltozik a külsőd, 3-6 hét alatt pedig a központi idegrendszered változik (pl. jobb egyensúlyérzék, koordinációs képesség.)

Milyennek tartod az alakodat, testtartásodat?

.....

.....

.....

Milyennek érzed az erőnlétedet? Mennyit mozogsz egy héten?

.....

.....

.....

A test az energiát három módon használja fel:

1. az étel megemésztésével

2. a fizikai aktivitással

3. a testfunkciók fenntartásával (például szívveréssel és légzéssel).

Ha a fogyókúra során jelentősen csökkentjük a kalóriabevitelt, akkor mérsékeljük az anyagcserét, ami késlelteti a fogyást. A rendszeres testmozgás viszont éppen ellenkezőleg hat, mert növeli az anyagcserét, így több kalóriát égetünk el, ami segít a fogyásban. A változatos testmozgás, a különböző edzésformák kombinálása maximálja a zsírégetést és az izomtömeg fenntartását, ami elengedhetetlen a megfelelő testsúly elérésében és fenntartásában.

Ideális mozgás, sportolás:

Törekedj a változatosságra, az egyoldalú mozgás káros a testednek és hormonháztartásodnak!

Kezdő sportolóként: Első 4 hétben 3 nap sportolj, 4 hét után pedig heti 4 alkalommal. Az első pár edzés kevésbé esik jól, sőt egyes mozgásszervi panaszok fel is erősödhetnek, de ez természetes. Hétről

hétre egyre jobban megszokja a szervezeted a sportolást, fittebb, energikusabb leszel, és minden fájdalom megszűnik.

3 fajta edzés módszerre van szüksége a testednek:

Aerob (kardiovaszkuláris) tréning: állóképességet fejleszt.

Erősítő tréning: az izom erőt, erő állóképességet fejleszt.

Stretching: a mozgékonytságot, hajlékonyságot fejleszt.

50% Kardo tréning

pl: Gyaloglás, úszás, kerékpározás

35% Erősítő tréning

pl: Saját testsúlyos edzés, súlyzós edzés

15% Mozgékonyság, hajlékonyság fejlesztése

pl. Pilates, Jóga

Pihenés, regenerálódás:

Az alvás megszépít, fiatalít, regenerál és fogyaszt. Persze csak akkor, ha az megfelelő mennyiségben és időben történik! **Alvás közben – de csak az éjszakai mély alvásnál (22:00-02:00 között) – növekedési hormon termelődik.** Ez az a hormon, ami segít a zsírégetésben és az izomépítésben. Az alváshiány fokozza az inzulinrezisztenciát, azaz a glükóz-inzulin háztartást rontva a zsír raktározást erősíti. Ezen túlmenően, mind az alvás minőségének, mind a mennyiségének csökkenése kedvezőtlen hatással van az anyagcserére.

A National Sleep Foundation közleménye szerint a tizenévesek alvásigénye napi 9 óra, a felnőtteké 7-9 óra.

Alszol 7-8 órát naponta? Kipihenten ébredsz? Van idő regenerálódni?



A MEGFELELŐ TÁPLÁLKOZÁS

Az egészséges táplálkozásról sokat hallunk mostanában, mégis nehéz eligazodni az egymásnak ellentmondó információkban.

Első lépésként tisztázzuk le mit is jelent az „egészséges táplálkozás” fogalma. Sokan egészséges ételek fogyasztását értik alatta. Az „egészséges étel” nem megfelelő kifejezés, hiszen a forgalomban lévő élelmiszerek mindegyike egészségesnek tekinthető, mivel engedéllyel rendelkeznek. Viszont vannak olyan ételek, italok, amelyeké fogyasztása gyakrabban, másoké jóval ritkábban ajánlott.

Az egészséges táplálkozást jelenti a különféle ételek és italok megfelelő arányban és mennyiségben, kellő változatossággal történő rendszeres fogyasztása. Az egészséges étrendnek megfelelő mennyiségben kell tartalmaznia a szervezetünk számára fontos energiát adó tápanyagokat (fehérjéket, zsírokat, szénhidrátokat) és energiát nem adó tápanyagokat (vitaminokat, ásványi anyagokat és nyomelemeket).

Fehérjékre, más néven proteinekre a szervezetnek szüksége van bizonyos sejtalkotók felépítéséhez. Szerepük van az immunvédelemben, valamint a testi és szellemi teljesítőképességben is. A napi ajánlott bevitel fele állati, a másik fele növényi eredetű kell, hogy legyen. Növényi fehérjeforrás a burgonya, a gabonafélék, az olajos magvak és a hüvelyesek.

Szénhidrátok : A napi energiaigénynek kb. felét szénhidrátok kell, hogy fedezzék. Azonban, ha a kellő mennyiségnél többet viszünk be szervezetünkbe, akkor a fölösleg zsír formájában raktározódik. Szénhidrátok a kenyérben, burgonyában, rizsben, tésztafélékben fordulnak elő, de megtalálhatók gyümölcsökben, zöldségekben és salátákban is.

Zsírok : Valamennyi zsírra is szükség van, gondoljunk csak arra, hogy vannak bizonyos vitaminok, amelyek zsírban oldódnak, és így válnak felhasználhatóvá szervezetünk számára! Ilyen az A-, a D-, az E- és a K-vitamin. A napi energiaigény 20-35 százalékát optimális esetben a zsírok teszik ki. A túlzott mértékű zsírbevitel elhízáshoz, szív- és érrendszeri betegségek kialakulásához vezet.

Kerüld azokat a diétákat, amik tápanyag „megvonással” járnak!

Minden tápanyagra szüksége van a szervezetednek, a megfelelő működéshez. Az élelmiszerek minőségét Te választod meg, ezért szénhidrátokban keresd a lassan felszívódó szénhidrátokat, fehérjékben az adalékmentes húskészítményeket, és a telítetlen zsírsavakat.

Kerülendő élelmiszerek:

- Lisztek– magában foglalja a fehér lisztes kenyeret, süteményeket, tésztafélét, melyek búzából készülnek.
- Cukor, minden formában, beleértve a mézet is.
- Alkohol
- Csokoládé
- Tejtermékek, beleértve joghurtokat, és sajtokat.
- Margarin, Mesterséges transzsírok
- Szója készítmények.
- Konzerv és fagyasztott készételeket minél kevesebbet.
- Adalékanyagok és tartósítószer.
- * Üdítő italok

Szabadon fogyasztható:

- * Zöldségek: elsősorban helyi, szezonális zöldségek. Minél több zöld színű zöldségek, gombák, babfélék, hagymák rendszeres fogyasztása javasolt.
- * Gyümölcsök: elsősorban helyi, szezonális gyümölcsök. Délelőtti órákban fogyasztva.
- * Diófélék és magvak: natúr magok, javasolt mennyiség napi 30 g.
- * Sovány húsok, halak, tojás
- * Növényi italok
- * Növényi fehérjék: borsó, rizs.
- * Gabonák: rozs, zab, köles, tönköly, bulgur.



4 TÁPLÁLKOZÁSI SZABÁLYUNK

1) Mennyiség

- Alapanyagcsere: a szervezet létfenntartó anyagcsere-folyamataihoz nélkülözhetetlen minimális napi kalória
- Napi energiaszükséglet: a szervezet napi energiaszükséglete az alapanyagcsere értékéből és a napközbeni elvégzett fizikai aktivitás energiaigényéből adódik össze. A súlyfelesleg mindig a túlzott kalória-bevitelből adódik.

2) Gyakoriság

- Gyakoriság: Ideális esetben 4 óránként táplálkozunk
- Étkezések között kizárólag vizet fogyasztunk
- Rendszeretlen, vagy ritka táplálkozás szintén hízáshoz vezet

3) Tápanyagarány

- Tápanyagarány: Szénhidrátok 50-55%, Zsírok 25-30%, Fehérjék 15-20%

4) Rendszeresség

- Rendszeresség. Napi rendszerességben nem lehet nagy eltérés:
Reggeli 30% (Tízórai 10%) Ebéd 50% Vacsora 10%

+1 Szabály: Vízfogyasztás

Napi minimum 2,5-3 liter tiszta víz fogyasztása javasolt.

Rohanó életvitelünkben sokszor sajnos háttérbe szorul egy rendkívül fontos téma, ami nem más, mint a vízfogyasztás. Sietünk, folyamatosan a laptop előtt vagyunk, vagy csak simán megfeledekezünk róla – mindez ahhoz vezet, hogy vannak, akik alig isznak meg 1 liter vizet naponta.

Érdemes naponta legalább 2, 2.5 liter vizet elfogyasztani, de van, aki számára akár a napi 4 liter is javasolt. Tested meg fogja hálálni ezt a gondoskodást, javul a közérzeted, energikusabb leszel és bizony fogyni is fogsz!

Ugye számodra is fontos, hogy egészséges maradj, szép maradjon a bőröd, jó legyen a közérzeted?

Hoztunk 9 tény a vízfogyasztással kapcsolatban:

1) „Bekeni” az ízületeket

Az ízületekben és a csigolyákban található porc körülbelül 80 százaléka vizet tartalmaz. A hosszútávú vízmegvonás kiszáradáshoz vezethet, amely csökkentheti az ízületek csapódás-elnyelő képességét, és ez ízületi fájdalomhoz vezethet.

2) Oxigént szállít a testen keresztül

A vér egész testünkben jelen van, és 90%-a víz. A vér felelős többek közt az oxigénszállításért is.

3) Növeli a bőr egészségét és szépségét

Mindannyian makulátlan, gyönyörű bőrre vágyunk. Ezt viszont igencsak nehézkes víz fogyasztása nélkül! Dehidratáltan a bőr hajlamos a korai ráncosodásra és az érzékenységre.

4) Támogatja az agyat, a gerincvelőt és más érzékeny szöveteket

A dehidratáltság befolyásolhatja az agy szerkezetét és működését. A víz a hormonok és a neurotranszmitterek előállításában is szerepet játszanak. Biztosan éreztük már, hogy sokszor zavarosak a gondolataink, nehezen tudunk koncentrálni – bizony mindez a dehidratáltság egyik jele lehet. Agyunk „kiszárad”, és emiatt nem funkcionál úgy, ahogy szeretnénk.

5) Szabályozza a testhőmérsékletet

A bőr középső rétegeiben tárolt víz izzadságként érkezik a bőr felületére, amikor a test felmelegszik. Sportolás, párologtatás közben lehűti a testet. Kutatások szerint ha kevés víz van a szervezetben, akkor növekszik a hőtárolás és nehezebben tudjuk elviselni a hőtermelést. A víz csökkentheti a fizikai megterhelést.

6) Nagy szerepet játszik az emésztésben

A bél számára elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű víz. A kiszáradás emésztési problémákhoz, székrekedéshez és túl savas gyomorhoz vezethet. Ez növeli a gyomorégés és gyomorfekélyek kockázatát.

7) Segít a vérnyomás szabályozásában

A vízhiány miatt a vér besűrűsödhet, ami növeli a vérnyomást.

Segíti az ásványi anyagok és a tápanyagok felszívódását

Vannak vízben oldódó vitaminok (B1-vitamin, B2-vitamin, B3-vitamin, Folsav, B5-vitamin, B6-vitamin, B12-vitamin, H-vitamin, C-vitamin), melyek szállítása, feloldása és felszívódása vízfogyasztás nélkül lehetetlen!

8) Fokozza a teljesítményt edzés közben

Edzés közbeni kiszáradás akadályozhatja a teljesítményt. Egyes tudósok azt állítják, hogy több víz fogyasztása javíthatja a teljesítményt fárasztó tevékenységek során. Az edzés közbeni rendszeres vízfogyasztás csökkenti a kiszáradás esélyét, valamint növeli a teljesítményünket.

9) Fogyaszt

A végére hagytuk a legérdekesebb pontot! A vízfogyasztás nagyban hozzájárul a fogyáshoz. Az étkezések előtt elfogyasztott pohár víz eltelti és csökkenti az étvágyat, így kevesebbet eszel. Ezen felül segít a szervezeted átmosásában, és több salakanyag, méreganyag távozik. Ha hajlamos a testünk megkötni a vizet, a legjobb megoldás, ha még többet iszunk.

Önértékelés:

A napi vízfogyasztásod megfelelő?

A táplálkozásod rendszeres és megfelelő? Energikusnak érzed magad a táplálkozások után?

Kérlek egy fő célt határozz meg! Gondold át mi az, amin változtatni kell a táplálkozásodban?

Vezesd a Munkafüzetet napról napra, fókuszálj a célodra, fejlődj!



MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 1. NAP

„Kövesd az álmaidat! Oka van annak, hogy ezekről álmodsz. Nem utolsósorban az, hogy valóra váltsd őket.”

– Mike Dooley

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 2. NAP

„Semmi sem lehet értékesebb, mint a mai nap.”

– Johann Wolfgang von Goethe

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 3. NAP

„Ez a legszebb nap, mióta világ a világ. S a holnap még ennél is szebb lesz.” – R. A. Campell

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 4. NAP

„Az időd véges, úgyhogy ne vesztegesd el arra, hogy valaki más életét éled!” – Steve Jobs

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 5. NAP

„Te késlekedhetsz, de az idő nem fog.” – Benjamin Franklin

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 6. NAP

„A boldogság csodálatos érzés. Mindig, mindenütt ezt keresed. Reményt ad a kétségbeesésben. Békeséget a lázongó világban.” – Billy Mills és Nicholas Sparks

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 1. HÉT 7. NAP

„Ha boldog akarsz lenni, hát légy boldog!” – Lev Tolsztoj

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 1. NAP

„Mosollyal ébredj! Tedd életed legszebb napjává a mai napot!” – Stuart és Linda Macfarlane

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 2. NAP

„Minden nap új felismeréseket, bizonyosságokat és áldásokat hoz. Számomra ezt jelent az élet megismerése.” – Robin Sharma

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 3. NAP

„Választhatunk, merre indulunk: vissza bizonytalanságba, vagy előre a növekedés felé.” – Abraham Maslow

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 4. NAP

„A felsimerés a bölcsesség meredek lépcsőházában megtett első lépés.” – Robert Seethaler

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 5. NAP

„Amikor az értékek tiszták, a döntések egyszerűek.”

– Dan Pena

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 6. NAP

„Nem az események, hanem az elméd fölött van hatalmad. Ezt értsd meg, és erőt találsz.” – Marcus Aurelius

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 2. HÉT 7. NAP

„Az élet boldogsága percnyi töredékek sorozata, apró szívességek, melyeket azonnal elfelejtünk, egy csók, egy mosoly, kedves tekintet szívből jövő bók.” – Samuel Taylor Coleridge

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. HÉT

Ha megfogadtad a tanácsainkat és vezeted a naplót, akkor mostanra már vannak sikereid mind a szokás kialakításában, mind az edzésekben. A kezdeti szakaszon már túl vagy.

Ügyes vagy! Csak így tovább! Folytasd!

Figyelj: a következő hetekben kicsit lankadhat a motivációd, mert már nem újdonság, amit csinálsz, de még nem az életed része. Még nem vésődött szokásoddá. Amikor ezt észreveszed magadon jusson eszedbe, hogy ez a jelenség a változás folyamatának része, ez így természetes.

Neked csak egy dolgod van:

Bármilyen áron is, de folytasd!

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 1. NAP

„Életstílusunkat bármikor módosíthatjuk, ha az árt az egészségünknek. Sosincs korán és sosincs késő elkezdni.”

– Rudi Westendorp

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 2. NAP

„Vigyázz a testedre! Ez az egyetlen hely, ahol élhetsz.”

– Jim Rohn

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 3. NAP

„Az egészség nem minden, de az egészség nélkül minden semmi.” – Arthur Schopenhauer

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 4. NAP

„Élj a jelenben, tedd meg, amit meg kell tenned. Tény jót mindennap, erőd szerint. Ebből bomik ki jövőd.”

– Peace Pilgrim

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 5. NAP

„A boldogságot nem a dolgokban kell keresnünk, hanem önmagunkban.” – Richard Wagner

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 6. NAP

„A mai nap a te napod: a nap, amikor megváltoztatod az életed.” – Stuart és Linfa Macfarlane

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 3. HÉT 7. NAP

„Csak kopogtass, és az öröm végül ablakot nyit, hogy megnézzze, ki az.” – Dzsalál Ad-Din Rúmi

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 1. NAP

„A sport a test útján nyitja meg a lelket.” – Szent-Györgyi Albert

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 2. NAP

„A táplálékod legyen az orvosságod, és az orvosságod a táplálékod legyen.” –Hippokratész

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 3. NAP

„Ha az ember nem fejlődik folyamatosan, akkor nem aknázza ki teljesen a benne rejlő képességeket.” –

John C. Maxwell

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 4. NAP

„Haladj a következő dolog irányába, ne pedig az előző dologtól távolodj. Ugyanaz az irány,
teljesen már energia.” – James Clean

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 5. NAP

„A boldogság, amikor mindenki barát a földön. Beragyogja az egész életet.” – Daniel Dilling

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 6. NAP

„Az élet csupa móka, az élet boldogság, az élet szeretet, az élet segítség, az élet kedvesség, az élet nevetés. Ó, az élet gyönyörű!” – Allison Huddart, 10 éves

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 4. HÉT 7. NAP

„Ma, ma, ma. Add áldásog ránk... és segíts, hogy növekedjünk.” – A Rós Hásáná liturgikus szövegéből

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. HÉT

Hogy érzed magad? Ugye mostanra már a mérleg is kezd kicsit kedvesebb lenni hozzád? Viszont figyelj, mert a rejtett függőség (édesség, evés, közösségi oldalak értelmetlen pörgetése, értéktelen net szörfözés, lustaság) most kezdi a visszahódítási támadásait.

A 4. hét elteltével a kisördög újból jelen van és magyarázatot ad arra, hogy „ezt a kis csokit megérdemlem, „Ma túl sokat dolgoztam ma megérdemlem a pihit” ebből az öt közösségi oldal görgetésből nem lehet baj”.

BIZTOS VAGY BENNE?

Ne adjál lehetőséget a visszaesésnek! Legyél kitartó, ha már idáig eljutottál érdemes tovább folytatni!

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 1. NAP

„Rendben van, ha irányt változtatsz. Néha el kell tévedned ahhoz, hogy megtaláld az utad.” – Ismeretlen szerző

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 2. NAP

„Az élet túl rövid ahhoz, hogy ne szeresd azt, amit csinálsz.” – Ray Croc

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 3. NAP

„Légy kedves, mert mindenki, akivel találkozol, kemény csatát vív.” – John Watson

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 4. NAP

„A mosoly a legszebb viselet. Mindenkinek jól áll.”

– Ismeretlen szerző

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 5. NAP

„A boldogság nem az úti cél, hanem maga az utazás.”

– Margaret Lee Runbeck

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 6. NAP

„Ha boldog akarsz lenni, felejtsd el azt a szót, hogy „bárcsak„. Helyette mondd azt: legközelebb,” – Dr. Smi-

ley Blanton

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MOTIVÁCIÓS NAPLÓM – 5. HÉT 7. NAP

„Kezdek rájönni, hogy csak az élet apró, egyszerű dolgai valóságosak.” – Laura Ingalls Wilder

Dátum:

Mit tettem a mai napon a céljaimért? Milyen jó dolgok történtek ma velem?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ÖNÉRTÉKELÉS

Az út a célod felé a kulcs a sikerhez, az úton válsz kitartó, sikeres emberré, és azt veszed észre, hogy már nem is a cél a fontos, hanem hogy ezen az úton maradj.

És mitől válsz sikeres életmódváltóvá?

Mottómk: „A siker nem más, mint végigcsinálni mindazt, amibe belekezdted!” (W.F.Nichols)

Záró önértékelés 5. hét :

Milyennek értékeled az elmúlt 5 hetedet?

.....

.....

.....

.....

.....

Változott a testtartásodat, az alakod?

.....

.....

.....

.....

.....

Milyennek érzed most az erőnlétedet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Figyelsz jobban a pihenésre, regenerálódásodra?

.....

.....

.....

.....

A napi vízfogyasztásod változott?

A táplálkozásod rendszeres és megfelelő? Energikusnak érzed magad a táplálkozások után?

Következő 5 hetes célom:

Az önmagadról alkotott kép és szokásaid szoros összefüggésben vannak. Ha tudod mi a következő célod, a tanultak alapján vizsgáld meg szokásaidat, min kell, hogy változtass. Ha nehézségekbe ütközöl, gondolj arra, hogy mire vagy képes, és mennyi mindent megvalósítottál már!

**Számíthatsz ránk, a közösségünk Veled van, gyere,
csatlakozz élő-online edzéseinkhez:**

www.fittkontroll.hu

