



# OD CZEGO ZACZAĆ ODCHUDZANIE, *ŻEBY NIE PODDAĆ SIĘ PO MIESIĄCU?*

BARBARA JANYSEK



Dlaczego tak jest, że podczas odchudzania motywacja tak szybko się kończy?  
Na początku jakoś idzie, ale z każdym mijającym dniem jest coraz trudniej.  
Czy tak musi być?

W szkoleniu "Od czego zacząć odchudzanie, żeby nie poddać się po miesiącu" mówiłam o tym, jak podejść do odchudzania, aby zrobić to strategicznie i efektywnie. Ważna jest jednak nie tylko wiedza, ale bardzo istotne jest to, żebyś zastanowiła się, jak to jest u Ciebie i przyjrzała się swojej sytuacji dokładnie. Dzięki temu będziesz mogła działać skutecznie. Odpowiednie przygotowanie pozwoli Ci osiągnąć efekty, na jakich Ci zależy!

Na kolejnych kartach znajdziesz ćwiczenia i zadania. Daj sobie na nie czas, odpowiadaj pisemnie - wtedy przyniesie to najlepsze rezultaty. Zaczynamy!



## Ćwiczenie nr 1

### **Analiza dotychczasowych prób odchudzania i wprowadzania zmian**

Jak wyglądały Twoje dotychczasowe próby odchudzania? Na czym polegały?

Co działało? Co było dla Ciebie proste?

Co nie działało? Co sprawiało Ci trudności? Na czym te próby się kończyły?

Dlaczego?

## Ćwiczenie nr 2

### **Analiza aktualnego stylu życia**

Jak obecnie wygląda Twój styl życia? Jak wygląda sposób odżywiania, ilość ruchu i snu? Z czego jesteś zadowolona? Nad czym chętnie byś popracowała?



## Ćwiczenie nr 3

### **Sytuacje nadmiernego jedzenia**

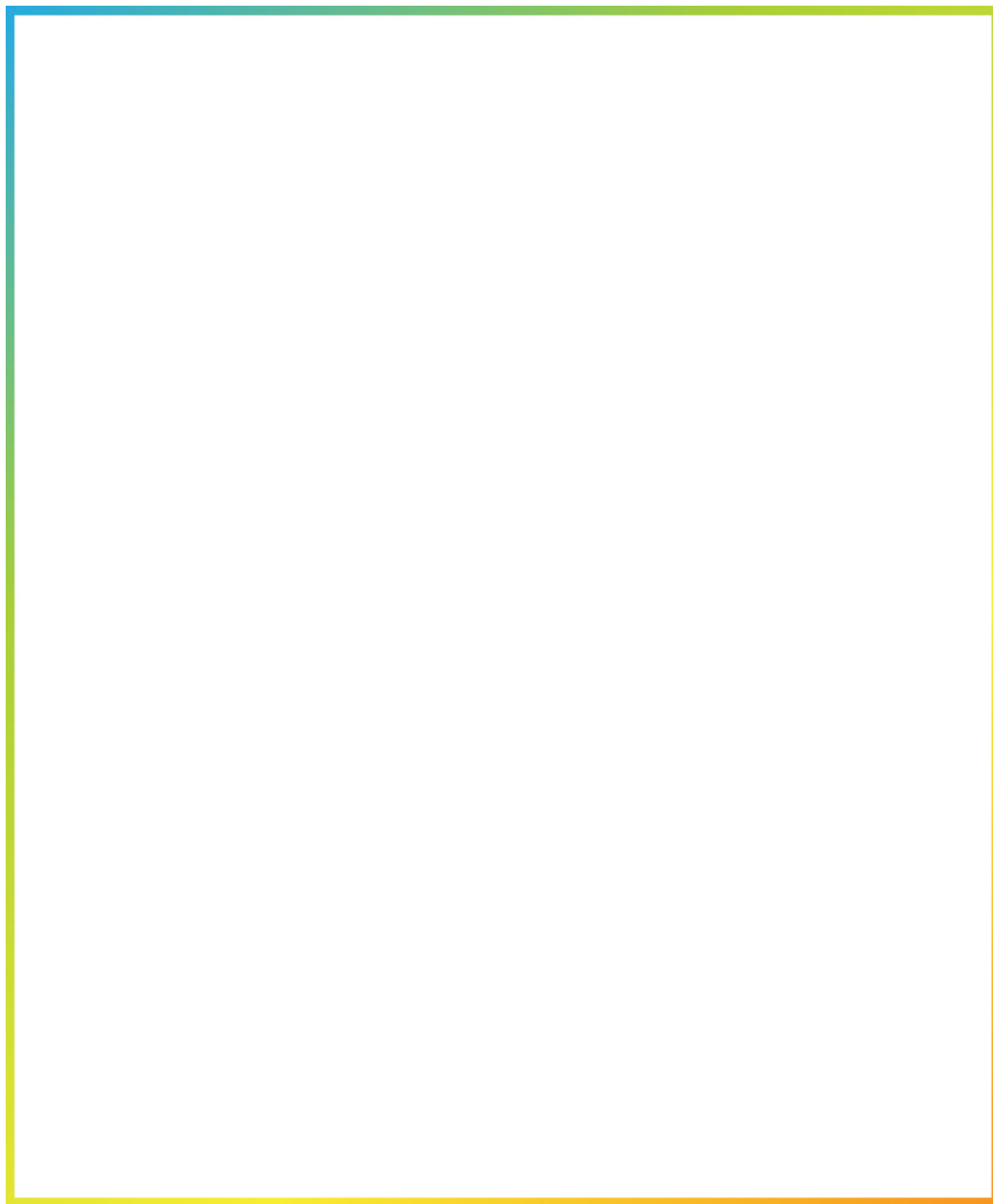
Zastanów się w jakich sytuacjach sięgasz po jedzenie. Czy tylko w czasie głównych posiłków? Wtedy, kiedy jesteś głodna? A może są też dodatkowe okoliczności? Np. sięganie podczas oglądania seriali? Albo w stresie? Czy czujesz kontrolę nad jedzeniem, czy czasem pojawia się nadmierne jedzenie?

## Ćwiczenie nr 4

### **Nastawienie**

Jakie jest Twoje nastawienie do wprowadzanych zmian? Jakie myśli i emocje pojawiają się na samą myśl?

Czujesz, że chcesz czy bardziej, że musisz?



## Ćwiczenie nr 5

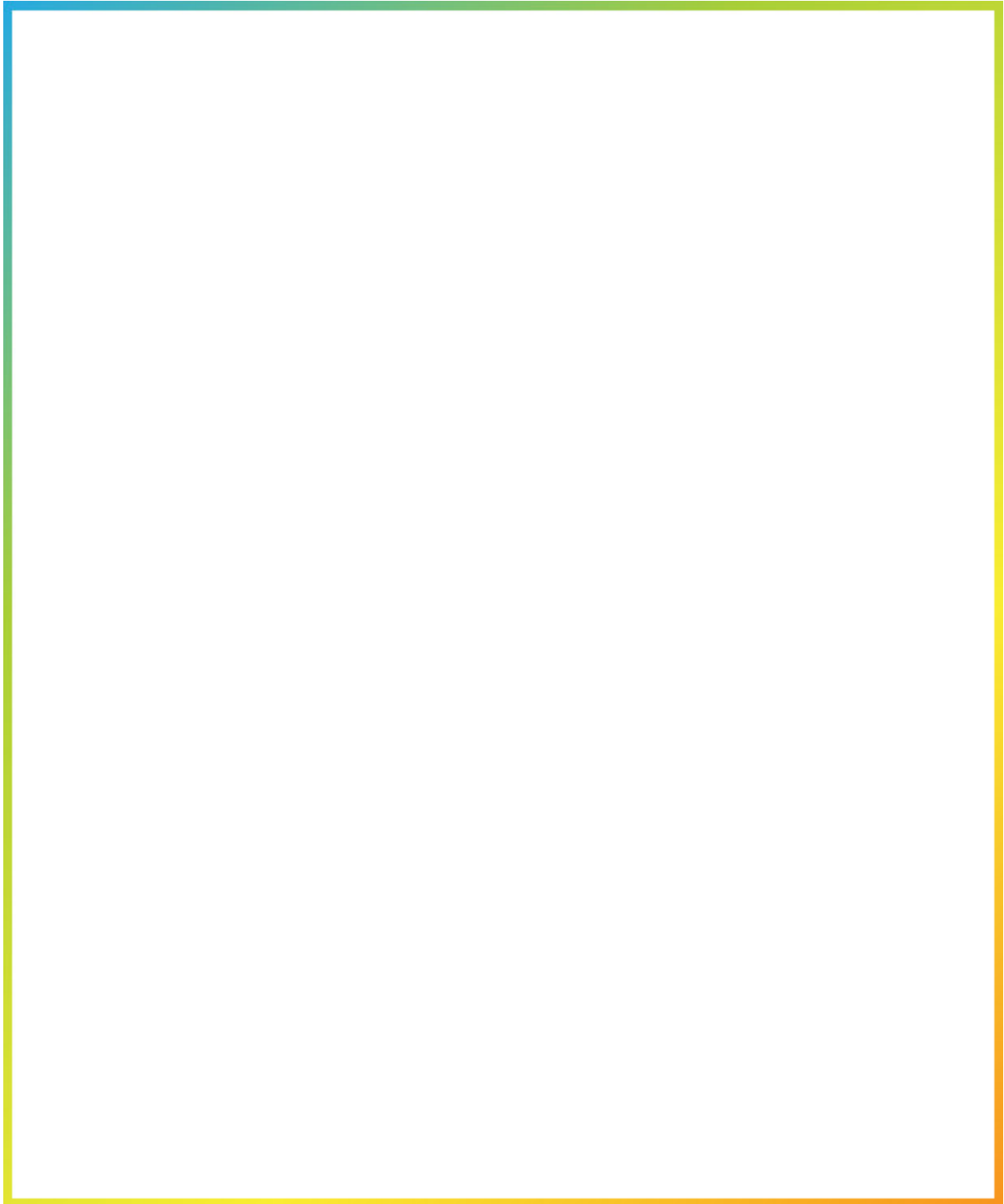
### **Wnioski**

Jakie masz wnioski i refleksje po wykonaniu wcześniejszych ćwiczeń?  
Na co zwróciłaś szczególną uwagę?

# Notatki

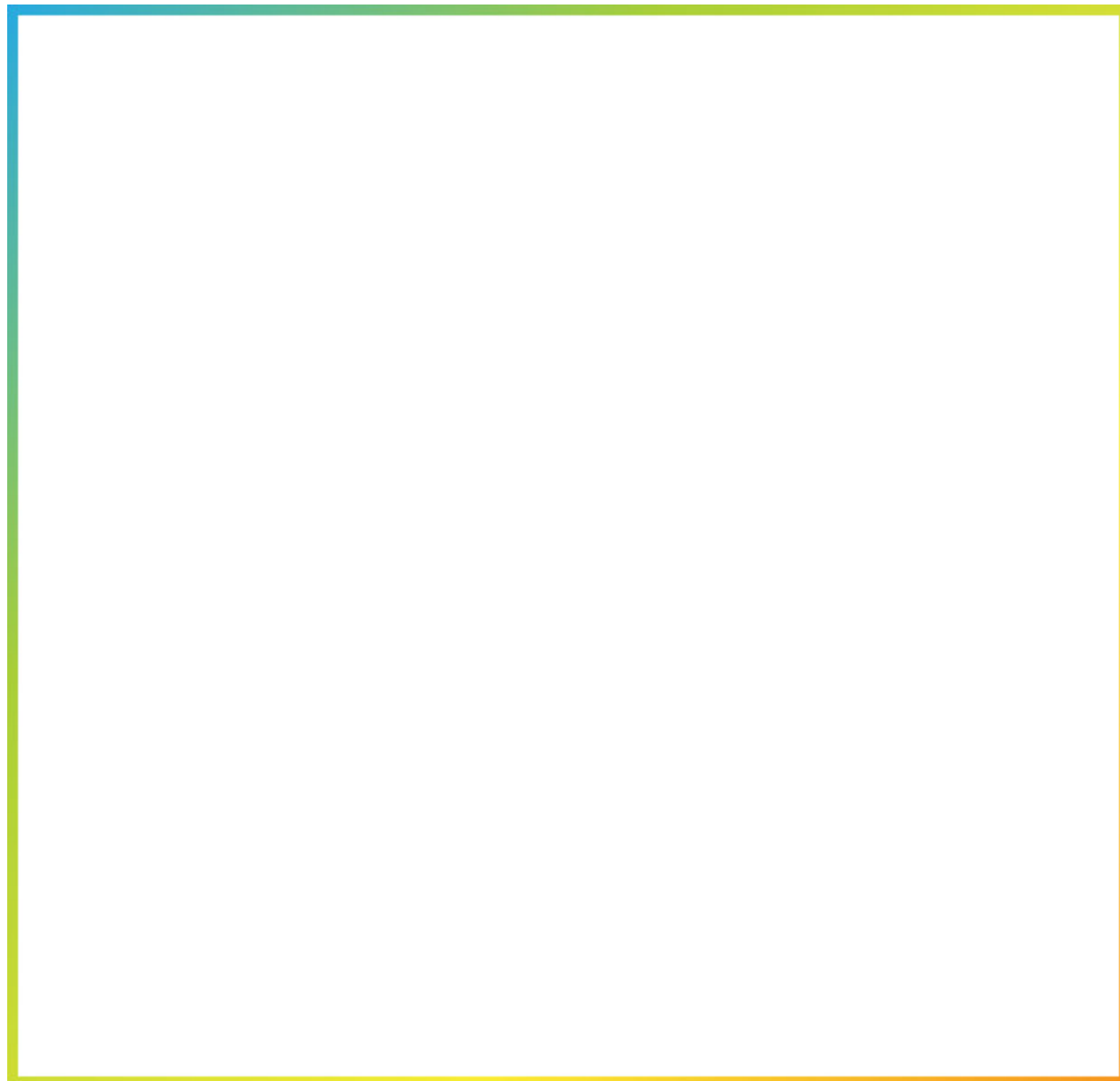
## **Notatki ze szkolenia**

Tu możesz zapisać wszystkie najważniejsze dla Ciebie informacje i wskazówki ze szkolenia.



## Decyzja

Pamiętaj, że zmiany biorą się z działania, dlatego teraz zdecyduj od czego zaczniesz w praktyce? Jaki pierwszy krok możesz wykonać już dzisiaj?



Jeśli wykonałaś wszystkie ćwiczenia, to naprawdę kawał dobrej roboty za Tobą!  
Gratulacje!

Mocno trzymam za Ciebie kciuki! Jeśli potrzebujesz wsparcia - zapraszam!

Barbara Janysek  
basia@fitstrategia.pl  
www.fitstrategia.pl