

1 LEKCJA

Zadaj sobie pytania
i odpowiedz na nie
szczerze:



Dlaczego chcę osiągnąć ten cel?

Co mi da realizacja tego celu?

Czy cel jest mój?

Parametr

TYDZIEŃ 1

TYDZIEŃ 8

Masa ciała

Obwód talii [cm]

Obwód bioder [cm]

Obwód uda prawego [cm]

Obwód uda lewego [cm]

Obwód bicepsa prawego [cm]

Obwód bicepsa lewego [cm]

Zawartość tkanki tłuszczowej [%]

Aktywność fizyczna

TYDZIEŃ 1

TYDZIEŃ 8

Spontaniczna (ile minut w ciągu dnia?
jaki typ aktywności?)

Celowana (ile minut w ciągu dnia?
jaki typ aktywności?)

Odżywianie

TYDZIEŃ 1

TYDZIEŃ 8

Ilość wody w ciągu dnia (szklanki)

Warzywa zielone (ile razy w tygodniu?
jakie warzywa?)

Warzywa w innych kolorach
(ile razy w tygodniu? jakie warzywa?)

Owoce w diecie (ile razy w tygodniu?
jakie owoce?)

Orzechy (ile razy w tygodniu? jaka porcja?)

Nasiona roślin strączkowych
(ile razy w tygodniu?)

Ryby (ile razy w tygodniu?)

Mięso drobiowe (ile razy w tygodniu?)

Mięso czerwone (ile razy w tygodniu?)

Nabiał fermentowany (ile razy w tygodniu?)

Jaja (ile razy w tygodniu?)

Słodycze (ile razy w tygodniu?)

Alkohol (ile razy w tygodniu?)