

مرور هفتگی پیشرفت
در پایان هر هفته، چند دقیقه وقت بگذارید و به پیشرفت خود فکر کنید.



ارزیابی هفتگی

سطح انرژی شما در طول روز چگونه بوده است؟
آیا هوس شیرینی یا میان وعده های ناسالم کمتر شده است؟
خلق و خو و تمرکز شما چه تغییری کرده است؟
کیفیت خواب شما چگونه بوده است؟
چه چیزهایی به خوبی پیش رفت؟
کدام وعده های غذایی را بیشتر دوست داشتید؟

کدام عادت‌ها برایتان آسان‌تر بودند؟
در چه زمان‌هایی احساس کمبود انرژی داشتید؟
با چه موانع یا چالش‌هایی روبه‌رو شدید؟
در چه زمان‌هایی بیشترین انرژی را احساس می‌کردید؟
چه چیزهایی نیاز به تغییر دارند؟
کدام وعده‌های غذایی شما را سیر و راضی نگه نداشتند؟

قدم‌های بعدی



یک یا دو عادتی را که می‌خواهید ادامه دهید انتخاب کنید.
برای هفته آینده چند وعده غذایی ساده از قبل برنامه‌ریزی کنید.
برنامه خود را واقع‌بینانه، ساده و قابل ادامه نگه دارید.