

مشاهده وعده‌های غذایی و انرژی هفته چهارم

پیشرفت خود را بررسی کنید
حالا که به هفته پایانی برنامه رسیده‌اید، چند لحظه به تغییراتی که در خود احساس می‌کنید توجه کنید.

سطح انرژی من در مقایسه با شروع برنامه چگونه است؟
□ کمتر شده

□ تقریباً بدون تغییر است

□ بهتر شده

هوس‌های غذایی من چگونه هستند؟
□ بیشتر شده‌اند

□ تقریباً بدون تغییر هستند

□ کمتر شده‌اند

کیفیت خواب من چگونه است؟

□ ضعیف‌تر شده

□ تقریباً بدون تغییر است

□ بهتر شده

خلق‌و‌خو و تمرکز من چگونه است؟

□ ضعیف‌تر شده

□ تقریباً بدون تغییر است

□ بهتر شده

به‌طور کلی، بدنم چه احساسی دارد؟

.....

مهم‌ترین تغییر مثبتی که در خودم مشاهده کرده‌ام چیست؟

.....

نگاهی به عادت‌های خود بیندازید

کدام عادت‌ها بیشتر به من کمک کرده‌اند؟

□ وعده‌های غذایی متعادل

□ مصرف پروتئین و فیبر بیشتر

□ کاهش قند افزوده و غذاهای بسیار فرآوری شده

□ فعالیت بدنی منظم

□ پیاده‌روی بعد از غذا

□ تمرینات قدرتی یا مقاومتی

□ بهبود عادت‌های خواب

□ مدیریت بهتر استرس

□ اختصاص زمان برای تنفس و آرام‌سازی

□ نوشیدن آب کافی

کدام عادت برای من راحت‌تر بود که ادامه دهم؟

.....

کدام عادت برای من چالش‌برانگیزتر بود؟

.....

ادامه مسیر

سه عادت که می‌خواهم بعد از پایان این برنامه نیز ادامه دهم:

.....1

.....2

.....3

چه چیزی می‌تواند ادامه دادن این عادت‌ها را برای من آسان‌تر کند؟

.....

اگر روز سختی داشتم یا از برنامه خود خارج شدم، چگونه می‌توانم دوباره به مسیر برگردم؟

.....

یک قولی که می‌خواهم از امروز به خودم بدهم :

.....

یادتان باشد

لازم نیست همه چیز را یک‌باره تغییر دهید.

هدف این است که عادت‌هایی را که به شما کمک می‌کنند سالم‌تر، قوی‌تر و هماهنگ‌تر با بدن خود باشید به آرامی ادامه دهید.

انتخاب‌های کوچک وقتی در طول زمان تکرار می‌شوند، می‌توانند تغییرات بزرگی ایجاد کنند.
پس با صبوری و مهربانی، قدم‌به‌قدم به مسیر خود ادامه دهید.