

POSIŁKI W TWOIM DNIU

Uporządkuj zakupy, porcje i jedzenie poza domem.

Zapisz, co pomaga Ci realizować plan, a co wymaga zmiany. Wykorzystaj odpowiedzi podczas rozmowy o żywieniu. Nie potrzebujesz idealnego dnia, żeby przygotować prostsze rozwiązania.

Sprawdzam swoje możliwości

1 Organizacja posiłków

- [ ] Wiem, kiedy mam przerwę na jedzenie.
- [ ] Sprawdzam możliwość przechowania i podgrzania posiłku.
- [ ] Zapisuję, ile czasu mogę poświęcić na gotowanie.

Najtrudniejszy moment dnia:

Co mogę przygotować wcześniej?

Wybieram realne rozwiązania

2 Produkty i porcje

- [ ] Zapisuję produkty, które lubię i których nie jadam.
- [ ] Ustalam budżet, który mogę regularnie utrzymać.
- [ ] Zgłaszam porcje, które trudno mi zjeść w pracy.

Produkty, które chcę uwzględnić:

Co najbardziej utrudnia mi jedzenie?

Mam prostą alternatywę

3 Dzień poza rozpiską

- [ ] Ustalam alternatywę na brak czasu do gotowania.
- [ ] Uwzględniam spotkania i jedzenie poza domem.
- [ ] Omawiam sytuacje, które powtarzają się co tydzień.

Mój posiłek awaryjny do omówienia:

Jedna zmiana na najbliższy tydzień:

MÓJ NASTĘPNY KROK

Przygotowuję rozmowę

Co już działa w moim planie?

Co chcę omówić z trenerem?

Kiedy sprawdzę, czy zmiana pomogła?

Chcesz dopasować plan do swoich możliwości? Porozmawiajmy o treningach w Nowym Sączu.

POROZMAWIAJMY O TRENINGU

733 816 975 | kontakt@jakubwilk.com.pl

Centrum Rekreacji Olimp, ul. Grunwaldzka 17