



CLEAN \oplus LEAN

plan dnia

Z doświadczenia wiemy, że przestrzeganie wytycznych programu i tym samym realizacja swoich celów jest 2-3 razy bardziej prawdopodobne, gdy prowadziś będziesz codzienne zapiski dotyczące posiłków oraz swoich postępów. Śledź poprawę sylwetki, ważąc się w wyznaczone dni i regularnie sprawdzając swoje wymiary. Aby dokumentować swoje postępy, wykorzystaj znajdujący się w tej książeczce plan dnia. Stanie się on Twoim atutem gdy później będziesz pomagała innym przejąć kontrolę nad figurą.

Jak korzystać z planu dnia

dzień 7: **clean 9**

data: 01/01/04

ćwiczenia 5 min. rozgrzewki 2 min. rozciągania butelka wody 20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas
bieżnia przysiady	6 stopień nachylenia 4 serie po 25	25 min. 10 min.

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski	śred.	wys.		
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
motywacja	Co dziś sędzę o programie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

notatki

Niesamowite uczucie - zmieściłam się w swoje stare dzinsy!

dziennik
dodatkowego
jedzenia

Bądź szczerą! Postaraj się, aby to miejsce pozostało puste – program będzie bardziej skuteczny. Jednak jeżeli zdarzyło się Ci zjeść coś ekstra, zapisz to w tym miejscu.

Udało mi się!

