

# A hosszú távú fogyókúra második lépése

## Egy „hosszú távú fogyókúra” második lépése

### Tervezés

Ha alaposan átgondoltuk a célunk megfogalmazását, akkor a tervezés már könnyebb lesz. A terv maga a kivitelezés. 3-5 kitűzött cél esetében egyesével készítsünk konkrét tervet. Ha az I. lépésnél említett példánál maradunk, a napi kétszeri gyümölcsfogyasztás tervezéséhez meg kell találni milyen gyümölcsöket, mikor és milyen formában fogjuk elfogyasztani. Ha szeretjük a gyümölcsöt, akkor tervezzük be, mikor vásárolunk és mit, hét elején vagy hétvégén vesszük meg a heti adagot. A lényeg, hogy legyen ott kéznél. Vigyünk be a munkahelyünkre, azokra a helyszínekre, ahol még otthonunkon kívül hosszabban tartózkodunk. Otthonunkban pedig tegyük szem elé, látványos, feltűnő helyre. Ha nem szeretjük, akkor még azt is tervezzük meg, hogy milyen formában fogjuk megenni a gyümölcsöt. Készítsük elő, hámozzuk meg, turmixoljuk össze, hogy az elkészítés ne vegye el a kedvünket az elfogyasztástól. Füzetkénkbe tervezzük meg, majd vezessük át egy naptárba, hogy mikor-mit tervezünk enni majd.

Így haladjunk végig a kitűzött cél mindegyikén. Nem kell az első hétre az összes dolgot betervezni, legyünk türelmesek magunkkal, hiszen évek óta nem sikerült megváltoztatnunk dolgokat, pedig mennyire tudjuk, mit kellene csinálnunk. A lényeg, hogy mindegyik általunk megfogalmazott cél legyen pontosan betervezve, mikor, hogyan fogjuk megvalósítani. Lépésről lépésre. Fontos, hogy a terv tartósan fenntartható legyen, ne tervezzük be olyat, amit csak ideiglenesen tudunk betartani. A fogyókúrák többségénél számolgatva a napokat várja az ember, hogy vége legyen és ne kelljen tovább

betartania a szigort. Ez egy tartós életmód változtatás, a cél, hogy a változtatás megmaradjon szokássá.

Fontos, hogy bízzunk benne, hogy a cél hosszútávon elvezet a várt eredményhez. Bármelyik életmódi tényezőt változtatjuk meg, biztosak lehetünk benne, hogy szervezetünk értékeli. Szervezetünk csodálatosan működik és csak arra vár, hogy megtámogassuk és máris megkezdni rendbe tenni magát, egyensúlyt teremteni, rendezni a testsúlyt.

A tervezés lényege, hogy kivitelezhető és tartósan beépíthető legyen az életvitelünkbe.

Szigorú diétát csak akkor vezessünk be, ha diagnosztizált betegségről (elhízás=obesitas BNO:E66) van szó és szakember állította össze az étrendünket. Mindennapi, intenzív mozgást csak szakember segítségével kezdjük el.

Kivitelezhető, hatékony tervezést kívánok!

További tanácsok az életmódi tényezőkkel kapcsolatban ide kattintva tekinthetők meg.

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

Letölthető exceltábla ide kattintva érhető el.