A hosszú távú fogyókúra első lépése

Egy „hosszú távú fogyókúra” első lépése

Állapotfelmérés és célkitűzés

Nemcsak a testsúlyrendezésnél, de általában a célok kitűzésénél fontos, hogy honnan hova akarunk eljutni. Ezért az állapotfelmérés, hogy hol tartunk most nagyon fontos. A fogyókúráknál általában a kilók leadása az elsődleges cél és legtöbben ezt is fogalmazzák meg. Pedig sok más paraméter is mutathatja, hogy siker koronázta a kemény munkánkat. Ezért fontos, hogy a testsúlymérés mellett más dolgokat is felmérjünk. Ezeket két fő csoportba osztanám: mértékegységgel leírható és életmódbeli szokás.

1.mérhető paraméterek:

testsúly kilogrammban

testméretek centiméterben (haskörfogat, derék és csípőbőség, mellkas-, kar-, comb-, vádli- körfogat)

bőrredő vastagság

számítással BMI

testzsírszázalék

egyéb: mennyi ideig tudunk futni, hány guggolást tudunk csinálni stb.

2.életmódbeli szokások

étkezés (gyakoriság, időpont, élelmiszertípusok: hús, tejtermékek, gabonafélék, gyümölcs, zöldség, tojás stb., ételkészítési mód: bő olajban sütés, főzés, párolás stb.)

mozgás (mozgás típusa, gyakorisága, időtartama, pulzusmérés, időjárás vagy társaság függősége stb.)

folyadékfogyasztás (gyakoriság, mennyiség, minőség)

aktív kikapcsolódás (hobbi gyakorisága, lazító képessége stb.)

lelki egyensúly (munkahelyi vagy családi problémák, rossz szokások, nehéz természet stb.)

egyéb: sok kávé, energiaital, kialvatlanság, időhiány stb.

Szánjunk rá néhány napot, hogy felidézzük szokásainkat, összegyűjtsük tapasztalatainkat. Ha lehet, vegyünk egy füzetet, amiben minden egy helyen lesz leírva. Lehet telefonba is jegyzetelni, de valamiért az agy jobban rögzíti, ha kézzel is leírjuk. Természetesen nem kell minden egyes dolgot megmérnünk, de minél több dolgot mérünk, szokást követünk, annál nagyobb az esélye, hogy valahol meglesznek az első változások, amik segítenek majd növelni a kitartásunkat. A kitartás pedig egy nagyon fontos dolog ahhoz, hogy a többi dologban is meglegyenek a változások, eredmények.

Ha már tisztában vagyunk állapotunkkal, akkor üljünk le, olvassuk vissza és fogalmazzunk meg a célunkat. A cél tartalmazzon 3-5 konkrét célt és 3-6 hónapos időtartamra szóljon. Példa:

Az a célom, hogy 2018. július 20-ra naponta kétszer eszem gyümölcsöt, hetente háromszor futok, minden nap megiszom 2 liter folyadékot (tea vagy víz formájában) és a csípőbőségemből leadok 3 cm-t. Dátum: 2018.03.13.

Fontos mit bírunk! Ne tűzzünk ki olyan célt, ami előre kudarcra van ítélve: reggel tornázni fogunk, ha nem tudunk felkelni reggel; ne kínozzuk magunkat, ha nem tudunk meglenni kenyér nélkül, inkább az legyen a cél, hogy másmilyen kenyeret együnk; ha nem bírjuk ki, hogy este ne együnk, keressük, hogy mit ehetünk este – majd a következő programnál már lehet

sikerül az, amire most még nem vagyunk készen, akár szokásaink, életvitelünk, akár szükségleteink miatt.

A cél olyan legyen, amit elhiszünk, hogy sikerül. Nem baj, ha nem egy minta étrend már az első alkalommal és az sem, ha a kilókról még nincs is szó, csak néhány szokás tartós bevezetéséről. A lényeg, hogy úgy érezzük, igen ez menni fog, ezt meg tudom csinálni. Így a siker is garantált.

Eredményes célmegfogalmazást kívánok!

További tanácsok az életmódi tényezőkkel kapcsolatban ide kattintva tekinthetőek meg.

Ajánlott Forever termékeket ide kattintva tudja megtekinteni, megvásárolni.

Letölthető exceltábla ide kattintva érhető el.