

#lifebalance

#lifebalance

3-miesięczny planer, który pomoże ci wypracować nowe, ZDROWE nawyki.

W ciągu 12 tygodni dzięki zastosowaniu 12 kroków opracowanych przez profesjonalistów – dietetyka i fizjoterapeutę – odzyskasz energię do działania.

✓ Wprowadź zdrowe zmiany małymi krokami.

TO TWÓJ OSOBISTY PLANER, KTÓRY POMOŻE CI W ZMIANIE **STYLU ŻYCIA**

Jesteśmy duetem #bLife i przygotowaliśmy dla ciebie ten oryginalny planer na kolejne **90 dni** – pomoże ci on w podjęciu wyzwania, jakim jest stała zmiana stylu życia.

Ten wyjątkowy notatnik posłuży ci jako użyteczne narzędzie ułatwiające poznanie siebie, **swoich nawyków i trybu pracy** oraz nałożenie pewnych korekt, co ostatecznie przyczyni się do osiągnięcia twoich celów. Będziesz prowadzony krok po kroku, dzięki czemu w naturalny sposób nauczysz się wplatać racjonalne nawyki w swój napięty już grafik.

Będziesz otrzymywać pomysły na zmiany w swojej codziennej aktywności i sposobie żywienia.

Wykorzystaj planer na sto procent – zapisuj wszystko (spotkania, okazje, treningi, co jesz), wracaj do tego, analizuj, wprowadzaj zmiany w swoim życiu i inwestuj tym samym w swoje zdrowie. Pracuj zgodnie z harmonogramem. Nie przeskakuj kolejnych kroków, to nie jest wyścig, lecz **inwestycja w siebie**.

Zapraszamy!
duet bLife



TYDZIEŃ 1

MONITOROWANIE WSTĘPNE

KROK 1

OBSERWACJA AKTUALNEGO STYLU ŻYCIA

Może poczujesz się zaskoczony, ale z doświadczenia wiemy, że pierwszym krokiem w drodze do zdrowego stylu życia jest uświadomienie sobie, w którym momencie jesteś. Najbliższy tydzień poświęć na samoobserwację. **Nie idź na skróty! Nie pomijaj tego kroku, jest to podstawa do skutecznych zmian.** Nie znając swoich błędów, nie będziesz wiedział, co poprawiać.

1. Zapisuj w planerze **na bieżąco** (nie z pamięci!) wszystko, co jesz (również przekąski).
2. Zapisuj, ile płynów dziennie wypijasz.
3. Zaczynj zapisywać, ile kroków dziennie wykonujesz.
4. Zapisuj każdą **dodatkową** aktywność, która trwa dłużej niż 20 minut, np. sprzątanie, praca w ogrodzie, jazda na rowerze, wyjście do fitness klubu czy na basen.
5. Zapisuj, ile godzin poświęciłeś na sen.
6. Jeśli masz możliwość: **zrób badania profilaktyczne**, odwiedź lekarza rodzinnego. Zbadaj swoje ciśnienie tętnicze krwi, morfologię, biochemię (np. glukoza, profil lipidowy). Sprawdź, czy nie wymagasz innych wizyt u specjalistów (ginekolog/urolog). Pamiętaj: **lepiej zapobiegać niż leczyć.**

PONIEDZIAŁEK

DATA:

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

MONITOROWANIE WSTĘPNE – OBSERWACJA SIEBIE

SPRAWDŹ I ZAPISZ

1. Ile godzin spałeś ostatniej nocy _____
2. Ile posiłków zjadłeś _____
3. Ile razy coś podjadałeś _____
4. Ile wypiteś płynów _____
z czego wodę stanowiło _____
5. Ile kroków dziś zrobiłeś _____
6. Czy miałeś dodatkową aktywność
(np. spacer, sprzątanie, basen, siłownia, wyjście na rower itd.) _____ min

LISTA ZADAŃ

_____	✓
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>

NOTATKI

WAŻNE

JESTEŚMY TYM, CO
W SWOIM ŻYCIU
POWTARZAMY. DOSKONAŁOŚĆ
NIE JEST JEDNORAZOWYM
AKTEM, LECZ NAWYKIEM

ARYSTOTELES

KROK 2

FILARY ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Jesteś już po pierwszym kroku! Pewnie zacząłeś już zauważać, gdzie **popelniasz błędy**.

Poniżej przedstawiamy ci KROK 2, czyli filary zdrowego stylu życia.

Nie próbuj ich wprowadzać naraz, od jutra – to nigdy nie wychodzi. Albo wychodzi tylko na chwilę, a ty masz zmienić swój styl życia **raz na zawsze. Na zdrowie!**

1. Staraj się jeść 3–5 regularnych posiłków dziennie.
2. Śniadanie jedz w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu się, a kolejne posiłki co 3–4 godziny.
3. **Unikaj podjadania.**
4. Nawadniaj się.
5. **Bądź aktywny fizycznie na co dzień.**
6. Wysypiaj się.
7. Kontroluj swój **stan zdrowia**.
8. Suplementuj tylko wtedy, kiedy to konieczne.
9. Zachowuj balans we wszystkich sferach życia.

To wszystko po to, by cieszyć się zdrowiem i dobrą kondycją przez długie lata. Pamiętaj, że masz jeden organizm na całe życie. Traktuj go z szacunkiem.

WPROWADZANIE REGULARNYCH POSIŁKÓW

Lista zakupów
i planowanie posiłków
– sprawdź na końcu planera

Kolejnym etapem w prowadzeniu **zdrowego stylu życia** jest na pewno zadbanie o regularne odżywianie się. To nie znaczy, że każdego dnia masz jeść o tych samych porach, ale powinieneś dostosować pory posiłków do swojego rytmu dnia.

Jedz 3–5 posiłków dziennie w stałych porach dostosowanych do twojego rytmu pracy. Regularne odżywianie się pozwala na stałe dostarczanie energii, lepsze kontrolowanie uczucia głodu i zapobiega przejadaniu się.

Każdy posiłek **powinien** być zdefiniowany (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja). Wszystko, co jesz, powinno wchodzić w skład posiłku – nie podjadaj między posiłkami. Szczególnie jeśli nie czujesz głodu.

Jeśli przez pierwsze dni **jest ci trudno**, to w chwilach słabości sięgaj po surowe warzywa (ogórka, marchewkę, selera naciowego), a nie owoce czy tym bardziej bakalie.

Używaj uczucia głodu jako przewodnika, ale nie doprowadzaj się do tzw. **wilczego głodu**, który spowoduje, że zjesz dużo więcej i dużo szybciej.

PONIEDZIAŁEK

DATA:

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

MONITOROWANIE

ZAPLANUJ I ZAZNACZ

GODZINY POSIŁKÓW

1. ŚNIADANIE

2. DRUGIE ŚNIADANIE

3. OBIAD

4. PODWIECZOREK

5. KOLACJA

MOJA AKTYWNOŚĆ

GIMNASTYKA DO 15 MIN

AKTYWNOŚĆ POWYŻEJ 30 MIN

LICZBA KROKÓW

ILOŚĆ GODZIN SNU



ILOŚĆ WYPITYCH PŁYNÓW



MOJE SAMOPOCZUCIE



CELE NA DZIŚ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



NOTATKI

PAMIĘTAJ

Nigdy nie zapominaj o śniadaniu, które powinno być spożywane w ciągu pierwszej godziny po przebudzeniu się. Pozwala to na lepsze kontrolowanie uczucia głodu i sytości.

WTOREK

DATA:

6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22

MONITOROWANIE

ZAPLANUJ I ZAZNACZ

GODZINY POSIŁKÓW

1. ŚNIADANIE

2. DRUGIE ŚNIADANIE

3. OBIAD

4. PODWIECZOREK

5. KOLACJA

ILOŚĆ GODZIN SNU



MOJA AKTYWNOŚĆ

GIMNASTYKA DO 15 MIN

AKTYWNOŚĆ POWYŻEJ 30 MIN

LICZBA KROKÓW

ILOŚĆ WYPITYCH PŁYNÓW



MOJE SAMOPOCZUCIE



CELE NA DZIŚ

1	<input type="checkbox"/>
2	<input type="checkbox"/>
3	<input type="checkbox"/>
4	<input type="checkbox"/>
5	<input type="checkbox"/>
6	<input type="checkbox"/>



NOTATKI

CZY WIESZ, ŻE...

...największym posiłkiem dnia powinien być obiad (spożyty w połowie dnia). Talerz zupy nie zastąpi obiadu.



Fot. Tomasz Porębski / creadora.pl

bLife to duet składający się z dietetyczki mgr inż. Ludmiły Podgórskiej-Stawieckiej i fizjoterapeutki mgr Marty Waszkiewicz. Autorki prowadzą warsztaty edukacyjne zwiększające świadomość na temat zachowań prozdrowotnych w życiu codziennym oraz konsultacje specjalistyczne dla pacjentów chorujących na otyłość, pacjentów poddawanych chirurgicznemu leczeniu otyłości, pacjentów onkologicznych i ich rodzin. Propagują zdrowy styl życia nie tylko wśród podopiecznych, ale również wśród swoich bliskich.

Kontakt do autorek:

www.blife.com.pl
FB: blife.lifebalance
e-mail: kontakt@blife.com.pl

Formy współpracy:

Konsultacje indywidualne,
wykłady, szkolenia, warsztaty
w małych grupach.

*NIGDY NIE ZMIENISZ
SWOJEGO ŻYCIA,
DOPÓKI NIE ZMIENISZ
CZEGOŚ, CO CODZIENNIE
ROBISZ*

MIKE MURDOCK



| bLife

L*aurum*

ISBN 978-83-8087-689-7



9 788380 876897

L19005
Cena 49,90 zł

