

## SPIS TREŚCI

### TYGODNIE

- Tydzień 1.** Monitorowanie wstępne
- Tydzień 2.** Wprowadzanie regularnych posiłków
- Tydzień 3.** Każdy krok ma znaczenie
- Tydzień 4.** Odpowiednie nawadnianie
- Tydzień 5.** Jak urozmaicić dietę
- Tydzień 6.** Gimnastyka biurowa
- Tydzień 7.** Rezygnacja ze słodkich napojów
- Tydzień 8.** 15 minut codziennej gimnastyki
- Tydzień 9.** Eliminacja podjadania
- Tydzień 10.** Zdrowie i sen
- Tydzień 11.** Nie zapomnij o przeponie
- Tydzień 12.** Wyzwania
- Tydzień 13.** Diabeł tkwi w szczegółach

### MATERIAŁY

- Lista zakupów
- Planowanie posiłków
- Piramida aktywności fizycznej
- Talerz zdrowego żywienia
- Piramida prawidłowego żywienia
- Wybieraj mądrze – ile to jest 200 kcal

### ĆWICZENIA

- Prawidłowa pozycja podczas siedzenia
- Gimnastyka biurowa
- 15 minut codziennej gimnastyki
- Coś na ciężkie nogi i nie tylko
- Przepona