

Kaalulangetuse teekond

✦ Eesmärgid:

1.

2.

3.

✦ Praegune kaal (kg)

✦ Kui palju soovid kaaluda: (kg)

✦ Arvuta, mitu nädalat läheb Sul keskmiselt aega, et saavutada soovitud kaal:

Seega olen soovitud kaalu saavutanud:(kuu)(aasta)

✦ Mis on positiivsed asjad, mis uue toitumise ja elustiiliga Sinu ellu tulevad?

.....

✦ Mis Sind motiveerib?

.....

✦ Tegevusplaan eesmärgini jõudmiseks:

1.

2.

3.

4.

5.

6.



- ✚ Kolm esimest sammu (koos tähtaja ja põhjendusega, miks seda teed ning kelle abi vajad nende punktide täitmisel):

1.

Tähtaeg:

Põhjendus:

2.

Tähtaeg:

Põhjendus:

3.

Tähtaeg:

Põhjendus:

- ✚ Kodutöö – märgi iganädalaselt üles:

1. Nädala eesmärgid

2. Uue harjumuse kirjeldus (päeva lõpus tee mäрге kui sellest kinni pidasid)

3. Nädala suurimad väljakutsed

Soovitus – võimalusel planeeri alati järgmise päeva toidukorrad ette (mõtle läbi millal, kus ja mida sööd).

- ✚ Lisateenused

Järelkonsultatsioon (25€)

Laktoosi- ja gluteenitalumatuse pakett konsultatsiooniga (145€)

Mikrobioomi test (140€)

