

10 hetes haladási tábla – 10 kg fogyás egészségesen

Hét	Testsúly (kg)	Változás (kg)	Heti célkitűzés	Mozgás terv (x)	Megvalósult? ☐	Megjegyzés / Érzések
1.			Elkezdem a kalóriaszámlálást	3× séta, 2× erősítés		
2.			Nincs nasi vacsora után	4× mozgás, több séta		
3.			Több zöldséget eszem	3× edzés, 1× nyújtás		
4.			Napi 2 l víz	5× mozgás, 1 nap pihi		
5.			Főzés előre	Kardió + erősítés mix		
6.			Kevesebb feldolgozott étel	3× torna, 2× séta		
7.			Új recept kipróbálása	4× mozgás, 1× jóga		
8.			Lefekvés előtt nem telefonozok	3× edzés, több alvás		
9.			Napi 20 perc séta	5× mozgás		
10.			Egészséges jutalom	Legjobb heti aktivitás!		

Tipp: Töltsd ki minden héten a táblát. Figyeld nem csak a kilókat, hanem a közérzetedet, szokásaidat is. A haladás nem mindig a mérlegen látszik először!