



JAK ZACZAĆ STOSOWANIE DIETY?



MGR PAULA JAMRÓZ
DIETETYK KLINICZNY
AUTOTKA BLOGA
DIETETYCZNIEZAKRECONA.PL

AUTORKA E-BOOKÓW
[FIT KOKTAJLE NA KAŻDY DZIEŃ](#)
I [ZDROWE ŚNIADANIA](#)

Zanim rozpoczniesz... Koniecznie przeczytaj!

1. Przejrzyj przepisy, zobacz co masz w lodówce i w szafkach i zrób listę zakupów brakujących produktów.
2. Zastanów się ile czasu będziesz potrzebować na zrobienie zakupów i przygotowanie potraw, aby wybrać REALNY dzień na rozpoczęcie stosowania jadłospisu.
3. Przejrzyj wszystkie materiały, aby rozwiązać wszelkie wątpliwości.
4. Zobacz wszystkie moje fit rady, aby łatwiej korzystało Ci się z jadłospisu.
5. W materiałach znajdziesz odpowiedzi na takie pytania czy można zmieniać kolejności posiłków, produkty czy godziny, dlatego dokładnie wszystko przeczytaj, nawet jeśli rozpoczniesz dietę później niż sobie zaplanowałaś.
6. Nie rozpoczynajmy diety jeśli nie jesteś do niej przygotowana, zobacz na jakich produktach będziemy pracować, ile czasu potrzebujesz na przygotowanie posiłku, zorganizuj swój czas, aby nie robić nic w pośpiechu.
7. Posiłki, które zabierasz ze sobą do pracy staraj się przygotować dzień wcześniej, żeby rano w pośpiechu nie zapomnieć o przygotowaniu potraw i z braku jedzenia sięgać po pokusy w pracy.
8. Potraktuj ten plan żywieniowy jako kurs zdrowego żywienia i dietetyki.
9. To dzięki niemu wyrobisz zdrowe nawyki żywieniowe, a dzięki temu zmienisz swoje życie.
10. Pamiętaj, że zdrowy styl życia zapewni Ci nie tylko wymarzoną sylwetkę, ale lepsze samopoczucie, lepsze zdrowie, odporność, pewność siebie.
11. Daj sobie czas, nie wszystko uda się osiągnąć w jeden dzień. Wszystko wymaga czasu, przyzwyczajenia się i przedstawienia.

Pamiętaj o aktywności fizycznej

1. Zastanów się jaka aktywność fizyczna daje Ci frajdę i robisz ją z przyjemnością, wcale nie musisz teraz podnosić ciężarów czy biegać maratonów.
2. Wybierz taką aktywność, którą lubisz i będziesz ją robić regularnie, to może być spacer, rower, rolki czy basen.
3. Ogromnie ważne jest to, żeby robić to REGULARNIE, nie ma sensu robić czegoś codziennie, jeśli wiesz, że nie masz na to czasu, zacznij od 2-3 razy w tygodniu i jeśli uda Ci się to zrealizować dodaj kolejną poprzeczkę, kolejny dzień z aktywnością fizyczną :)
4. Spróbuj treningów w zaciszu domowym, jeśli wstydzisz się na siłowni czy na świeżym powietrzu.
5. Jeśli nie lubisz skakać spróbuj ciut wolniejszych (lecz dalej skutecznych!) treningów typu joga czy pilates! :)
6. Każda aktywność spala kalorie, dlatego rób to co lubisz i rób to regularnie! :)
7. Warto też zamiast windy wybierać schody, parkować dalej od domu czy sklepu, aby więcej zrobić kroków i dzięki temu więcej spalać kalorii.
8. Codziennie staraj się zrobić minimum 6 tysięcy kroków dziennie, aby zachować nie tylko świetną figurę, ale też zdrowie :)