

Kaalupäevik

+ Eesmärgid:

1.
2.
3.

+ Praegune kaal: (kg)

+ Mis on Sinu arvates Sinu ideaalkaal: (kg)

+ Kui palju soovid kaaluda: (kg)

+ Arvuta, mitu nädalat läheb Sul keskmiselt aega, et saavutada oma ideaalkaal:

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

+ Miks Sa soovid kaalu langetada?

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

+ Mis Sind motiveerib?

+ Tegevusplaan eesmärgini jõudmiseks:

1.
2.
3.
4.



- ✦ 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 (mõttele läbi millal, kus ja mida sööd).

- ✦ Lisateenused

Järelokonsultatsioon 25 €

Toidupoe külastus toitumisnõustajaga 30 €

Laktoosi- ja gluteenitalumatuse pakett konsultatsiooniga 145 €

Mikrobioomi test 140 €

