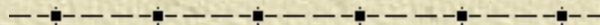


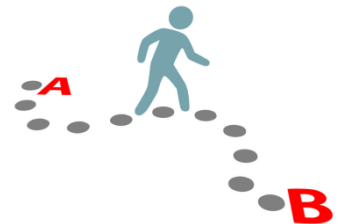
Новогодний Переполох-2018

Нулевой модуль
Убираем тормоза



Из пункта А в пункт В

1. Понять где вы сейчас находитесь (А).
2. Увидеть, куда вы хотите попасть (В).
3. Начать движение с тем, что есть.
4. Определить, что вам мешает (тормозит)
5. Найти, что вам будет помогать(двигать)
6. Продолжать движение...



Альфа и омега стройности

- Регулярность
- Баланс
- Умеренность



Школа. Повторим основы.

✧ Схема стройного питания

✧ Видео-урок план питания



Главная задача недели

Выявляем и фиксируем ВСЕ, что мешает
вам следовать

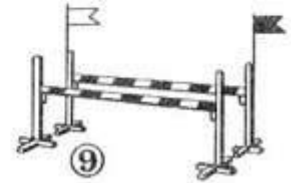
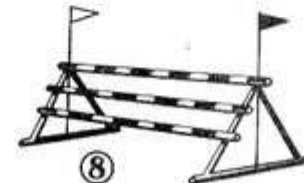
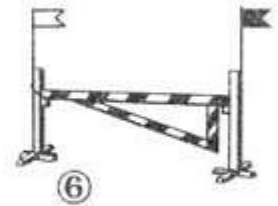
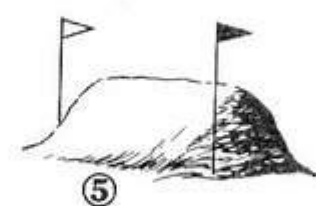
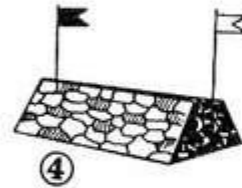
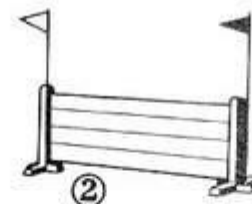
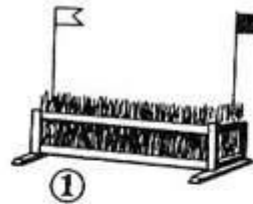
СТРОЙНОЙ СХЕМЕ ПИТАНИЯ

Мой ежедневный план питания

Доброе утро!	 День начинаю с воды!	Если иду на длительную тренировку, выпью молоко или йогурт	
Пора завтракать! ! Важно: первый прием пищи - в течении часа после пробуждения!	Баланс! Белок или сложные углеводы+овощи или фрукты. Возможно чередование. Пить – воду, кофе или чай.	✓ сэндвич с курицей и овощами ✓ творог с фруктами или овощами ✓ Каша с фруктами или овощами ✓ Омлет с овощами ✓ Сыр и фрукты	
Ланч ! Важно: между приемами пищи – 2-3 часа. Если не дотягиваете, выпейте молоко, кефир. Или съешьте фрукт.	Дополняет завтрак по балансу, но скорее меньше по калорийности. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Бутерброд с сыром и овощами ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Фруктовый салат, заправленный йогуртом ✓ мюсли с молоком и фруктами	
Обед <i>Война-войной - обед по расписанию!</i>	По калорийности не выбивается сильно из общей картины дня. Это просто очередной	✓ Овощной суп + кусочек темного хлеба ✓ Густой суп-пюре с бобовыми ✓ Мясо и рыба + овощи (любое)	

Виды препятствий

- ✧ Убеждения
- ✧ Привычки
- ✧ Импульсы
- ✧ Пространство
- ✧ Время
- ✧ Люди



Два важнейших документа:



Ваш план питания



Дневник препятствий

Мой ежедневный план питания

Доброе утро!	 День начинаю с воды!	Если иду на длительную тренировку, выпью молоко или йогурт		
Пора завтракать! Важно: первый прием пищи – в течении часа после пробуждения!	Баланс! Белок или сложные углеводы+овощи или фрукты. Возможно чередование. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Сэндвич с курицей и овощами ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Каша с фруктами или овощами ✓ Омлет с овощами ✓ Сыр и фрукты		
Ланч Важно: между приемами пищи – 2-3 часа. Если не дотягиваете, выпейте молоко, кефир. Или съешьте фрукт.	Дополняет завтрак по балансу, но скорее меньше по калорийности. Пить – воду, кофе или чай.	✓ Бутерброд с сыром и овощами ✓ Творог с фруктами или овощами ✓ Фруктовый салат, заправленный йогуртом ✓ Молси с молоком и фруктами		
Обед Война-войной - обед по расписанию!	по калорийности не выбивается сильно из общей картины дня. Это просто очередной	✓ Овощной суп + кусочек темного хлеба ✓ Густой суп-пюре с бобовыми ✓ Мяс и рыба + овощи (любое		

Дневник препятствий

Завтрак (критерии - наличие, баланс, умеренность/дефицит)

[illegible]

Что будет потом?

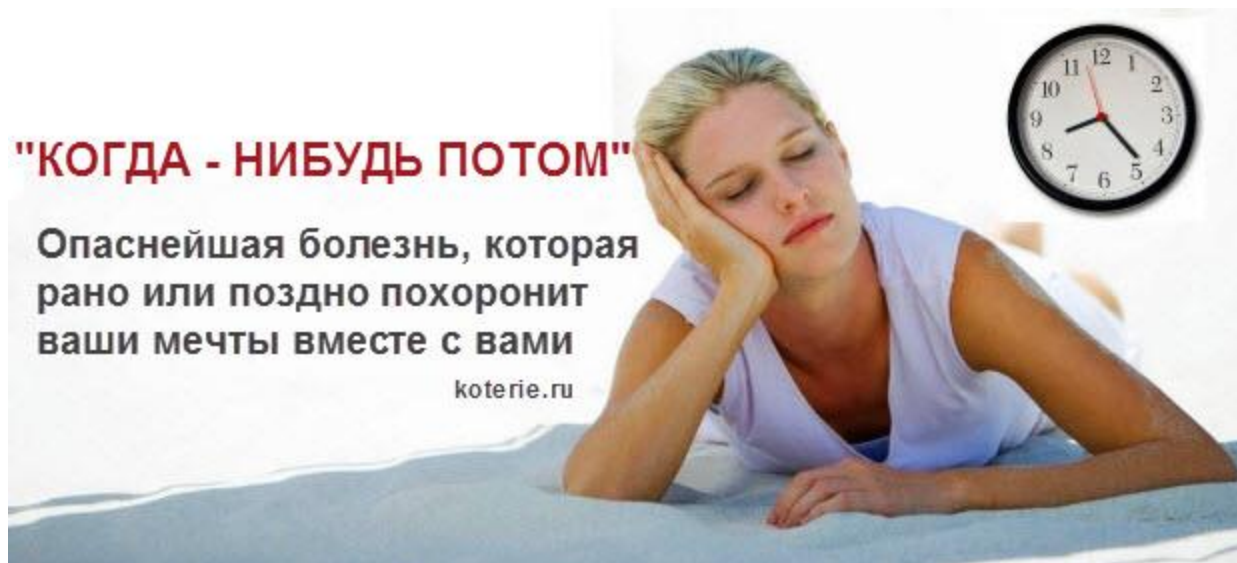


Побеждаем зверя «АхуетьЯбудуЗавтра»

"КОГДА - НИБУДЬ ПОТОМ"

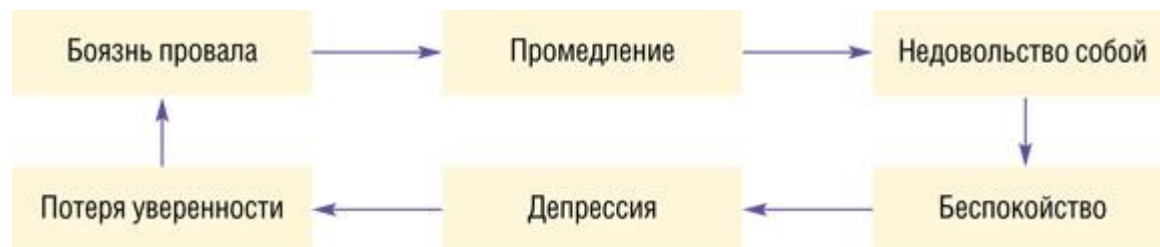
**Опаснейшая болезнь, которая
рано или поздно похоронит
ваши мечты вместе с вами**

koterie.ru



Что вызывает приступы болезни?

- ✧ Страх неудачи
- ✧ Страх успеха
- ✧ Страх перед масштабом задачи
- ✧ Страх перед «самоограничением»
- ✧ Идеализация завтрашнего себя



Где волшебная таблетка?

- ✦ Начни сейчас с тем, что есть
- ✦ Не списывай трудности на себя, проси помощи
- ✦ Сосредоточься на процессе



Чем запивать волшебную таблетку?

- ✦ Поймайте ритм вашего дня
- ✦ Позаботьтесь о доступности «быстрых» продуктов
- ✦ Везде и всегда ищите плюсы
- ✦ ~~Мне надо~~ → Я хочу, я выбираю
- ✦ Тактика маленьких шагов
- ✦ Дайте себе право на ошибку



Научитесь **быть счастливым** с тем,
что имеете,
пока добиваетесь того,
чего хотите.

