



Obiectivul tău personal de nutriție

1. Care este obiectivul tău principal?

Exemple: slăbire, creșterea masei musculare, mai multă energie, sănătate mai bună, mai mult focus etc.

2. De ce vrei să atingi acest obiectiv?

Cum te va ajuta acest obiectiv să te simți mai bine sau să îți îmbunătățești viața?

3. Ce schimbări specifice vei face în alimentație pentru a-ți atinge obiectivul?

Exemple: mănânc mai multe proteine, adaug mai multe legume, reduc gustările seara etc.

4. Care sunt pașii mici pe care îi vei face pentru a atinge obiectivul?

Exemple: mănânc un mic dejun bogat în proteine, adaug un antrenament de forță pe săptămână, îmi măresc aportul de apă etc.

5. Cum vei măsura progresul?

Exemple: îmi urmăresc greutatea corporală, măsurători ale corpului, nivelul de energie, starea generală de bine etc.

6. Ce obstacole crezi că vor apărea și cum le vei depăși?

Exemple: tentații și imposibilitatea de a mă opri dacă iau o gură, lipsa timpului pentru pregătirea meselor, oboseală etc.

7. Care e flexibilitatea planului tău?

Accepți modificări și ajustări pe parcurs? Cum vei aborda zilele în care nu poți respecta planul? La ce nu vei renunța cu niciun chip?

8. Cum te vei simți când vei atinge acest obiectiv?

Exemple: mai încrezător, mai sănătos, mai energic etc.

9. Data de începere și obiective pe termen scurt:

Data la care începi și care este primul obiectiv concret pe care vrei să îl atingi. Lista cu obiective următoare, pas cu pas. Treci la următorul când simți că cel prezent este consolidat și ești pe drumul bun.