

E-NEONKA



WWW.E-NEONKA.SK

AKO
BYŤ SMART

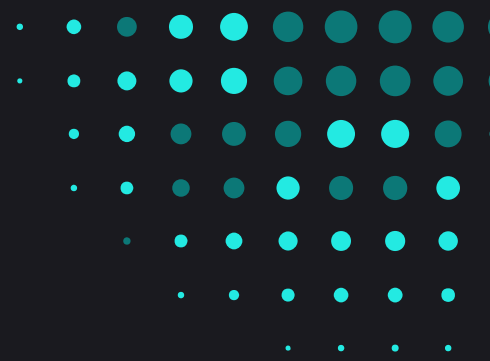


*... "Zmena tela a chudnutie
je dlhodobý proces, je to práca aj na
rok dva, aj dlhšie, pretože nejde len o
to ako rýchlo zhodiť kilá, ale ide o to
naučiť sa správne stravovať,
pochopiť, výživu pre telo, pochopiť
isté procesy v tele, pravidelné cvičiť
a nie len kvôli chudnutiu ale kvôli
celkovému zdraviu no a pracovať na
nastavení mysle, čiže v tomto
prípade, ide o správny vzťah s jedlom*

*- keď zjem koláč a hoci aj tri, tak
nedostanem infarkt z výčitiek :) "...*

Ivanka





*Cesta za novým telom musí mať teda
jasný plán a cieľ.*

Počuli ste už o SMART plánovaní?

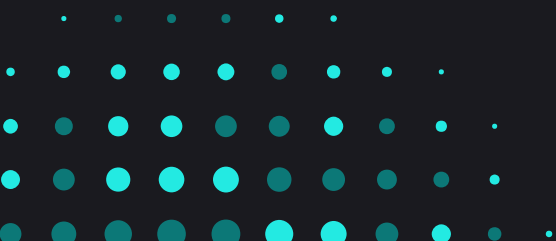
*S - specific (simple, sensible) -
špecifické*

*M - measurable (meaningful,
motivating) - merateľné*

*A - achievable (agreed, attainable) -
dosiahnuteľné*

*R - relevant (reasonable, results -
based) - realistické*

*T - time bound (time-based, time
limited) - časovo ohraničené*





CIEĽ BY TEDA MAL BYŤ ŠPECIFICKÝ - KONKRÉTNY

*mala by to byť odpoveď na otázku, čo
chcem dosiahnuť.*

*Napríklad teda, môj cieľ je váha 65
kg, niekto zas povie, môj cieľ je
trošku spevniť telo a vyformovať ho,
niekto iný zas, môj cieľ je začať
pravidelne cvičiť a hýbať sa a prijať
to za bežnú súčasť života. Každý
máme iný cieľ, no dôležité je ho mať.*

*Jeden veľký - dlhodobý a niekoľko
malých, napríklad mesačných, v
našom prípade by mali byť tri ciele :)*

*Dostali ste od nás aj grafiku, do
ktorej si svoj cieľ môžete napísať a
dať si ho na chladničku aby ste na
neho každé ráno s úsmevom pozerali.*





MERATEĽNÝ CIEĽ

to znamená, že sa budeme pravidelne merať a vážiť, tiež sledovať svoju kondičku v rámci tréningov, tréningy sa opakujú, čiže je možné že ten istý tréning čo ste cvičili v utorok bude o dva týždne pre vás vyzerat úplne inak :) samozrejme lepšie :)



DOSIAHNUTEĽNÝ A REALISTICKÝ CIEĽ

znamená, nemať na seba prehnané nároky. Nechciet schudnúť za mesiac 30 kg - je to nereálne a hlavne nezdravé a neudržateľné. Dávajte si teda dosiahnuteľné ciele, pomaly ďalej zájdeš :) 0,5 kg za týždeň je super chudnutie, dlhodobé a udržateľné :)



ČASOVO OHRANIČENÝ

*čiže cieľ musí mať nejaké dátumy,
máme mesačný cieľ, dvojmesačný,
trojmesačný cieľ a dajme si aj ročný.
Ideálne je tiež, mať svoje telo
nafotené, častokrát sa môžu ciele
ukázať skor na tele ako na váhe,
preto je super ak si urobíš fotky vždy
na začiatku tvojej cesty a potom vždy
pri tých časových medzníkoch :)*





*Tak a teraz si na chvíľu sadni,
popremýšľaj o svojich cieľoch a
všetko si pozapisuj.*

*Ak už cieľ máš tak aj plán je už jasný
a ideme na to!*

Spolu zažijeme mnoho super dní:

- *budeme pravidelne cvičiť rôzne typy tréningov (cardio, sila, flexibilita a strečing) pre čo najlepšie výsledky*
- *zlepšíme techniku cvikov, budeme striedať intenzitu, aby sme získali super kondičku*
- *budeme sa správne stravovať, aby sme už nikdy nemuseli držať diéty*
- *a budeme myslieť pozitívne, lebo naša myseľ a jej správne nastavenie prináša viditeľné pozitívne zmeny v našom živote*



***TAK TEDA POĎME NA TO!
NAŠA TRANSFORMÁCIA SA
PRÁVE ZAČALA! :)***



E-NEONKA

(c) NEONKA, 2022