

Dziennik odchudzania



Złote zasady odchudzania

Moje dane początkowe:

Uzupełnij zanim rozpocznieś odchudzanie.

- * Data:.....
- * Waga:.....kg
- * Biust:.....cm
- * Talia:.....cm
- * Biodra:.....cm
- * Udo:.....cm

Złote zasady odchudzania

Pij dużo wody

Jedz 5 posiłków dziennie

Jedz regularnie

Jedz zbilansowane posiłki

Zrezygnuj z cukru i soli

Ostatni jedz 2-3 godziny przed snem

Bądź aktywny fizycznie

W odchudzaniu najważniejsza jest Twoja motywacja i konsekwencja w działaniu. Suplementy diety to tylko potężne narzędzie do łagodniejszego przebiecia przygody z odchudzaniem. Dobra dieta przynosi średnio utratę około 0,5 - 1kg tygodniowo, choć osoby z dużą nadwagą często osiągają lepsze rezultaty.

Herbalife to nie magia. To stabilna i zrównoważona dieta.

Program odchudzający Herbalife, pozwala osiągnąć satysfakcjonujące wyniki w procesie odchudzania, trwale zmieniając złe nawyki żywieniowe, przywracając wiarę w poprawę swojej sylwetki.

Podstawą każdej diety Herbalife, jest Koktajl Odżywczy. Jest to posiłek w szklance, który zastępuje śniadanie a jeśli oczekujesz szybszych efektów dodatkowo kolację. Zawiera on tylko 220 kcal na porcję. Takiego koktajlu nie sporządzi się samemu, gdyż jest to doskonale wyselekcjonowana mieszanina protein sojowych i składników odżywczych w proszku, do samodzielnego przygotowania koktajlu na bazie mleka.

Pyszny, zdrowy posiłek, który dostarcza białka wysokiej jakości oraz niezbędnych mikrośladków odżywczych z dodatkiem składników roślinnych i ziół.

Przed każdym głównym posiłkiem połkasz 2 tabletki błonnika. Błonnik wspomaga zrzucić zbędne kilogramy, zmniejszając uczucie głodu.

Skuteczność koktajlu odżywczego,

wynika nie tylko z niskiej kaloryczności, ale również z perfekcyjnej suplementacji diety i niskiej zawartości tłuszczu

Dieta Herbalife, to zbilansowany sposób odżywiania, dzięki któremu organizm funkcjonuje sprawnie, zdrowo, bez uczucia głodu i poddenerwowania.

Stosuj się do złotych zasad odchudzania.

Pij jak najwięcej wody. Nigdy nie głoduj, głód powoduje, że nie jesteś później w stanie zapanować nad łaknieniem, a dodatkowo przyzwyczajasz organizm do gromadzenia zapasów. Najlepsze efekty osiągasz jedząc regularnie 5, zbilansowanych posiłków dziennie. Ostatni posiłek jedz 2-3 godziny przed snem, dzięki temu zdązysz go strawić i unikniesz podjadania przed snem.

Nigdy nie podjadaj też między posiłkami, bo Twoja droga do wymarzonej sylwetki będzie wyboista i bardzo długa.

Szczegółową informację znajdziesz na stronie 5kilomniej.pl

Ograniczenie kaloryczności posiłków połączone z aktywnością fizyczną, musi dać rezultat w postaci ubytku masy ciała.

Na początku odchudzania waga zazwyczaj szybko się zmniejsza, bo tracimy wtedy przede wszystkim wodę. Później możesz mieć natomiast wrażenie, że nie ma żadnych postępów. To właśnie wtedy najczęściej osób rezygnuje z odchudzania. To najczęstszy błąd.

Jeżeli naprawdę zależy Ci na zrzućeniu wagi, musisz uwierzyć, że uda Ci się ten cel osiągnąć!

TALERZ ZDROWEGO ODŻYWIANIA

ZDROWY OLEJE
 Używaj zdrowych olejów (takich jak oliwa z oliwek czy olej rzepakowy) do gotowania i do sałatek. Ogranicz masło. Unikaj tłuszczów typu trans.

WODA
 Pij wodę, herbatę lub kawę (z małą ilością cukru lub bez cukru). Ogranicz spożywanie mleka i nabiału (1-2 porcje dziennie) i soków (1 mała szklanka dziennie). Unikaj napojów słodzonych.

WARZYWA
 Im więcej jesz warzyw i im bardziej są zróżnicowane – tym lepiej. Nie wliczaj w to ziemniaków i frytek.

PEŁNOZIARNISTE ZBOŻA
 Jedz produkty z pełnego ziarna (jak brązowy ryż, chleb razowy czy pełnoziarnisty makaron). Ogranicz rafinowane produkty zbożowe (takie jak biały ryż czy białe pieczywo).

OWOCE
 Jedz mnóstwo owoców we wszystkich kolorach.

ZDROWY BIAŁKO
 Wybieraj ryby, drób, rośliny strączkowe i orzechy. Ogranicz spożycie czerwonego mięsa (czyli: wołowiny, wieprzowiny, baraniny, cielęciny). Unikaj boczu, wędlin i innych przetworów mięsnych.

BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE!
 © Harvard University

Harvard School of Public Health
 The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
 Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife.....0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife.....220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife.....0. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife.....0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife.....220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ **kCal**

Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe śniadanie) : kCal

II Śniadanie

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (całe II śniadanie) : kCal

Obiad

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały obiad) : kCal

Podwieczorek

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

..... kCal

..... kCal

..... kCal

Razem (cały podwieczorek) : kCal

Kolacja

Zapisz wszystkie zjedzone produkty i/lub dania - obok wpisz ich zawartość kaloryczną

Błonnik Herbalife..... 0.. kCal

Koktajl odżywczy Herbalife..... 220. kCal

..... kCal

Razem (cała kolacja) : kCal

Podsumowanie dnia

Śniadanie _____ kCal

II Śniadanie _____ kCal

Obiad _____ kCal

Podwieczorek _____ kCal

Kolacja _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Aktywność fizyczna

Aktywność x czas = spalonych kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

Aktywność _____ kCal

RAZEM: _____ kCal

Podsumowanie tygodnia _____

<http://www.5kilomniej.pl>

Telefon: 534 555 456
5 345 5KILO

E-mail: sklep@5kilomniej.pl

Moje dane początkowe:

- * Data:.....
- * Waga:.....kg
- * Biust:.....cm
- * Talia:.....cm
- * Biodra:.....cm
- * Udo:.....cm

Moje dane końcowe:

- * Data:.....
- * Waga:.....kg
- * Biust:.....cm
- * Talia:.....cm
- * Biodra:.....cm
- * Udo:.....cm

Zmiana

- * Waga:.....kg
- * Biust:.....cm
- * Talia:.....cm
- * Biodra:.....cm
- * Udo:.....cm

Ciekawe miejsca

- * Wsparcie, produkty <http://www.5kilomniej.pl>
- * Wszystko o diecie Herbalife <http://www.5kilomniej.pl/content/105-wszystko-o-diecie-herbalife>
- * Kalkulatory <http://www.5kilomniej.pl/content/107-kalkulatory>
- * Tabele kaloryczne i spalania <http://www.5kilomniej.pl/content/91-wszystkie-tabele-kaloryczne>
- * Jak wyjść z diety <http://www.5kilomniej.pl/content/114--stabilizacja-wagi-jak-wyjsc-z-diety-by-nie-przytyc>



Naszą pasją jest odchudzanie. Jeśli podejmujesz to wyzwanie, dostarczymy Ci wszystkiego czego będziesz potrzebować.

Nie ważne czy dopiero zaczynasz odchudzanie, czy już jakiś czas się odchudzasz, nie szukaj dalej - u nas znajdziesz wszystko co niezbędne do pozbycia się zbędnych kilogramów.