



NOTES PCOS

Kasia Bednarska



Zanim zaczniesz

Wydrukuj te karty pracy! Twoje odpowiedzi w kartach pracy będą potrzebne do pracy w **Warsztacie PCOS**.

Tutaj wpisz swoje przemyślenia i plan na początkowe działanie. To bardzo ważne, żeby faktycznie to zapisać! Wtedy sumiennie podchodzimy do swoich założeń i jesteśmy w stanie odnosić lepsze efekty.

Odpowiedzi na pytania najlepiej udzielić po obejrzeniu warsztatu: **Pozbądź się PCOS**.

Dlaczego chcesz pozbyć się PCOS? Po co Ci to?

Na jakim efekcie zależy Ci najbardziej? Co jest dla Ciebie najbardziej uciążliwe w danym momencie? (wymień 1-2 rzeczy)

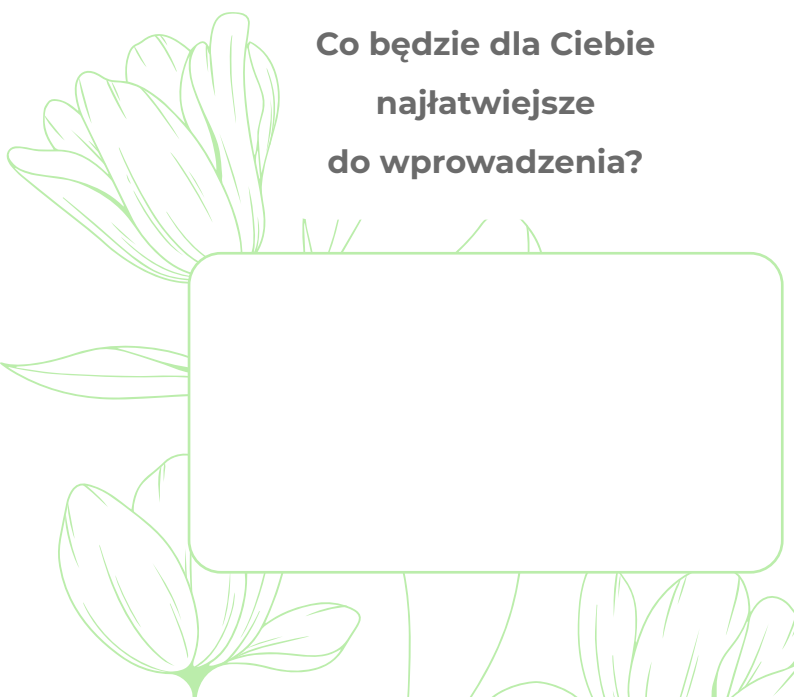
Kiedy znajdziesz czas na przesłuchanie webinarów, Q&A i przerobienie materiałów warsztatu Pozbądź się PCOS? (może to być chociaż 15 minut w tygodniu - każdy ma swoje tempo pracy)



Od jakich zmian w diecie zaczniesz? (wymień 2-3 rzeczy)

**Jak wprowadzisz te zmiany w diecie? Czego realnie potrzebujesz?
(np. więcej snu, więcej ruchu - ile dokładnie)**

**Co musi się zmienić, żebyś realizowała swoje cele związane
ze stylem życia? (np. zamiast obejrzenia 1 odcinka serialu
pójdę na spacer lub pójdę wcześniej spać)**



**Co będzie dla Ciebie
najłatwiejsze
do wprowadzenia?**

**Co będzie dla Ciebie
najtrudniejsze
do wprowadzenia?**

Plan minimum

GDY NIE MA CZASU I BRAK SIŁ,
I TAK UDA MI SIĘ ZROBIĆ TE RZECZY!

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

SZYBKA PRZEKĄSKA
BEZPROBLEMOWA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA,
KTÓRĄ ZAWSZE ZROBIĘ

INNE RZECZY, KTÓRE JESTEM W STANIE ZROBIĆ
MAŁYM NAKŁADEM PRACY, CO POMOŻE MI W DOJŚCIU DO CELU

W tym tygodniu planuje

WPISZ TUTAJ, CO BĘDZIESZ JEŚĆ W TYM TYGODNIU

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK					
WTOREK					
ŚRODA					
CZWARTEK					
PIĄTEK					
SOBOTA					
NIEDZIELA					

Dzisiaj zjem...

WYPISZ, CO BĘDZIESZ JEŚĆ DZISIAJ

ŚNIADANIE

II ŚNIADANIE

OBIAD

PODWIECZOREK

KOLACJA

JESZCZE INNY POSIŁEK

