

**Teljes, éves akcióterv**

Tervezés időszaka:.....

**Tények és induló adatok önmagadról**

Jelenlegi testsúlyod: .....kg

Jelenlegi túlsúlyod: .....kg

Álom testsúlyod: .....kg

Testsúly problémáid mikor kezdődtek?

.....

Hány fogyókúrán vagy már túl?

.....

Mi az alapvető probléma, ami miatt túlsúllyal élsz?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mit teszel azért, hogy túlsúlyod van?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Eddig milyen módszerekkel próbálkoztál?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mi volt a célod fogyási kísérleteid alkalmával?

.....

.....

.....

.....

.....

Miért szeretnél lefogyni?

.....

.....

.....

.....

.....

Mi volt eddigi próbálkozásaid sikertelenségének oka?

.....

.....

.....

.....

.....

Mi az, amin a leckék alapján változtatnod kell?

.....

.....

.....

.....

.....

Hajlandó vagy-e elkötelezetten tenni a fogyási céljaidért?

.....

.....

.....

Jelenleg (nem fogyási időszakban) napjaidon átlagosan hány kalóriát fogyasztasz?

**DUCIFORRADALOM – 90 NAPOS HADITERV – ÉVES AKCIÓTERV MUNKAFÜZET**

.....

.....

.....

.....

.....

Milyen makronutriensek vannak az étrendedben túlnyomó részt (szénhidrát, fehérje, zsír)?

.....

.....

.....

.....

.....

Melyek a kedvenc ételeid, amelyek nem kedveznek fogyókúra alatt?

.....

.....

.....

.....

.....

Milyen az egészségi állapotod általánosságban?

.....

.....

.....

.....

.....

Van-e kimutatott vagy vélelmezett hormonális egyensúlytalanságod?

.....

.....

.....

A leckék alapján felmérted-e, hogy szükséges-e újabb egészségügyi szűréseken részt vened?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Mikor voltál utoljára kivizsgálásokon?

1. Labor, vizelet: Ideje.....

Kiugró (csillagozott) eltérések a legutolsó vérképeden:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Endokrinológia: glükóz, inzulin, pajzsmirigy-panel: Ideje.....

Kiugró eltérések a leleteken:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3. Vérnyomás mérés: Ideje.....

Ébredés utáni vérnyomás értékeid: ..... / .....

Nyugalmi pulzusod: .....

4. EKG, szív ultrahang, hasi ultrahang, mellkas rtg, gyomortükrözés vizsgálatokon jártál-e valaha?

Ideje: .....  
.....  
.....

Volt-e bármilyen gond? .....

5. Ételallergia, ételintolerancia: Ideje.....

Van-e kimutatott, diagnosztizált gluténérzékenységed: .....

Van-e kimutatott, diagnosztizált laktózérzékenységed: .....

Van-e kimutatott, diagnosztizált tejfehérje érzékenységed: .....

Van-e ételallergiád: .....

.....  
.....  
.....

Melyek azok a szokások, amelyeken változtatni szeretnél?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Melyek azok a szokások amelyet szeretnél bevezetni az életedbe?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Milyen értéket számoltál alapanyagcserédnek? .....kcal

## DUCIFORRADALOM – 90 NAPOS HADITERV – ÉVES AKCIÓTERV MUNKAFÜZET

Melyek a kedvenc élelmiszereid, amelyeket szívesen fogyasztasz majd az étrendedben?

Zöldségek:	Gyümölcsök:
Gabonák, lisztek és kenyérfélék:	Tejtermékek:
Húsok:	Fűszerek:
Olajos magvak, zsírforrások:	Egyéb:

## Tények, motivációelemzés, önvizsgálat

### Motiváció

Azért veszek részt az akcióterv készítésében és az egész testsúlycsökkentő programomban, mert:

Nagyon jót tenne nekem, ha:

DUCIFORRADALOM – 90 NAPOS HADITERV – ÉVES AKCIÓTERV MUNKAFÜZET

Fogyás előnyei:

Fogyás hátrányai:

Nem fogyás előnyei:

Nem fogyás hátrányai:



## Étkezéssel kapcsolatos önvizsgálat

1. Érzéseim, cselekedeteim evést/ivást megelőzően!

2. Miért eszem/iszom (mi az oka)?

3. Hogyan eszem/iszom?

4. Cselekvéseim evés/ivás alatt!

5. Jóllakottság ellenére tovább eszem!

6. Evés utáni érzéseim!





**Vész-haditerveid eseményekre**

A) Azonosítsd, mi a probléma!

.....

B) Vészterv-stratégiád, lehetséges döntéseid:

1 .....

2 .....

3 .....

4 .....

5 .....

6 .....

C) Lehetséges megoldások értékelése

Megoldás Előny

Hátrány

1 ..... .....

2 ..... .....

3 ..... .....

4 ..... .....

5 ..... .....

6 ..... .....

D) Válassz ki egy megoldási tervet és dolgozd ki lépésről lépésre!

1. lépés .....

2. lépés .....

3. lépés .....

4. lépés .....

5. lépés .....

E) Később érdemes végig gondolni, a tervnél tudtál-e maradni vagy eltértél tőle!

