

Fitness poradce



Můj cíl

ZHUBNOUT

NABRAT

Mé výchozí hodnoty

Zde si запиšte svou váhu, míry a hodnoty v moment, kdy začínáte se sledováním. Kromě nejproblémovějších partií máte možnost si doplnit dvě vlastní, které chcete sledovat, například obvod bicepsu, stehna, lýtka atd.

Váha	Prsa	Pas	Zadek			Voda	Tuk	Svaly
kg	cm	cm	cm	cm	cm	%	%	%

Můj dlouhodobý cíl

Svůj dlouhodobý cíl si запиšte co nejpřesněji a nejdetailněji. Jak chcete vypadat, kolik chcete vážit? Jaké míry chcete mít? Kolik chcete udělat kliků, přitahů atd.? Kolik chcete uběhnout km? Ať už je vaším cílem cokoliv, buďte ambiciózní, miřte vysoko. Pokud jste nikdy necvičili a vaším cílem je maraton, proč ne? Jen počítejte s tím, že vám to bude trvat déle nežli někomu, kdo se již několik let sportu věnuje. Tak do toho:

Dílčí cíle

Nyní přichází ta nejdůležitější část. Ať už je váš dlouhodobý cíl cokoliv, nezapomeňte, že je „dlouhodobý“. Není možné dělat jen tak něco a čekat, až se najednou dostanete ke svému cíli. Stanovení si menších, snadněji dosažitelných cílů je velmi důležité nejen pro sledování pokroku, ale také pro motivaci. Možná ještě dlouho nebudete schopni uběhnout maraton, ale už uběhnete 2 km, nebo 5 km... nebo třeba pořád vážíte stejně, ale máte na centimetry užší pas... A pokud zjistíte, že se nikam neposouváte, je potřeba něco změnit.

Co	Kdy	Splněno?

Strava

Vyhýbáte se fast foodu? To je dobře! Ale ani dieta tvořená z velkého procenta polotovary, knedlíky, omáčkami, džusy a čokoládou není o mnoho lepší. Co je hříchem vaší diety?

To „nejhorší“, co jím: _____

Zkuste to postupně omezovat, případně nahrazovat něčím jiným. Změna jídelníčku není jednoduchá, chce to čas.

Potřebuji ubrat: _____

Musím jíst více: _____

! TIP ! – potřebujete celkově konzumovat méně kalorií? Vypněte u jídla TV a soustřeďte se jen na jezení, vědomě žvýkejte, nekombinujte mnoho různých chutí najednou. Potřebujete jíst více? Zapněte si TV, povídejte si u toho s někým, odveďte od jídla pozornost. Mozku bude trvat déle, než mu dojde, že má dost.

Cvičení

Zde si určete, co jste schopni začít dělat okamžitě. Zavřené bazény a posilovny? Chybějící výbava? Začněte třeba rychlou chůzí, dřepy, zumbou u televize... cokoliv vás baví, a hlavně jste schopni to dělat dlouhodobě a pravidelně!

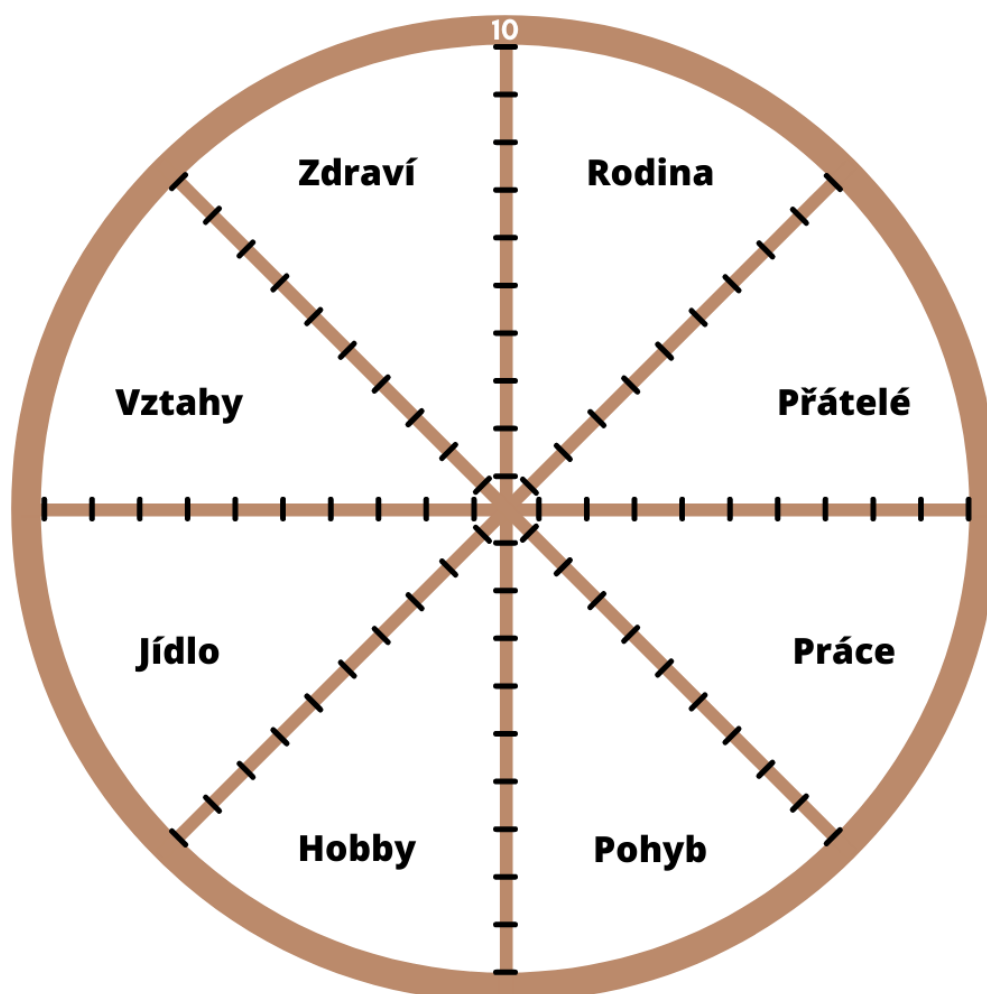
Co: _____

Jak často: _____

Jak dlouho: _____

Výchozí graf

Stejně jako máme na začátku tabulku výchozích hodnot, jako je váha, míry atd., zde si vyznačte své momentální životní rozpoložení. Můžete si tento graf okopírovat a vyhodnocovat měsíčně, nebo až po dosažení cíle, jak budete chtít. V každé části si vyhodnoťte, na jaké úrovni jste spokojeni s momentálním stavem (0 je nejhorší, 10 nejlepší) a následně body spojte. Je to poměrně kulatý tvar = vyrovnaný, ale malý = celkově neuspokojivý? Nebo vypadá spíše jak mořský ježek? Kde se cítíte nejhůř? Kolik času a energie té dané části věnujete...? Pokud věnujete nejvíce času kvadrantu, ve kterém se cítíte špatně, je čas na změnu.



Fitness schopnosti

Aktivita	Nyní	Cíl
Běh		
Kliky		
Dřepy		
Přítahy		
Angličáky		
Plank		

Toto jsou jen základní cviky, které můžete dělat klidně i doma nebo na zahradě a snadno se u nich monitoruje pokrok. Sepište si ale i své vlastní.

Aktivita

Nyní

Cíl

Poznámky

Zapište si, s čím máte problémy. Dodržovat jídelníček, nebo pravidelnost cvičení? Zjišťujete, že vás u něčeho bolí kolena, hlava, nebo vás to nebaví, nemáte motivaci, čas? Zapište si k tomu ale hned i řešení! Měníte rutinu, na kterou si tělo zvyklo a samozřejmě se brání změně. Nejde ale o to si jen stěžovat a hledat výmluvy. Jde o to identifikovat překážky a spolu s nimi i jejich možné řešení.

Problém

Řešení
