



DIN 4 UGERS PLAN

Hvor vil du være efter de 4 uge?

MÅL OG MOTIVATION

Udfyld planen, så du har en klar idé om, hvad dit mål er, og hvorfor du vil ændre kost.

Hvordan spiser og har du det i dag?

Hvorfor vil du gerne spise sundt?

Hvor vil du gerne være om 4 uger, mht. kost, helbred, livsstil, stimulanter, vægt, energi ol.?

Hvad er dit mål for kosten og hvornår?

- Vegansk pr. dato: _____
- Raw til 4 pr. dato: _____
- ____% rå pr. dato: _____
- 100% rå pr. dato: _____
- _____ pr. dato: _____

Din motivation:

Hvor vigtigt er det for dig at skifte kost på en skala fra 1-10 hvor 10 er 'vigtigst'? Sæt cirkel om tallet.

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Vær ærlig når du sætter cirklen. Jo højere tallet er, jo større er chancen for, at du får succes og når dine mål.

HVAD ER DIN STØRSTE FORHINDRING FOR AT KOMME I GANG OG HOLDE VED?

- Manglede viden om, hvad og hvordan man spiser
- Manglende motivation
- Manglende opbakning og forståelse
- Angst for at blive socialt isoleret/ anderledes
- Angst for detox-perioden
- Svært at undvære almindelig kost
- Tvivl om det er sundt
- Økonomien
- Svært at modstå fristelser
- Negative følelser og blokeringer
- Fødevareallergier
- Manglende inspiration til kosten
- At der ikke er nogen, der sparker mig igang
- _____
- _____

Det er vigtigt, at du er mentalt klar til ændringerne, og at du har nogle strategier for, hvordan du kan komme igennem forhindringerne.

Hvordan kan du **overvinde den/ de forhindringer**, du skrev på forrige side?

Din 4 ugers plan:

Beslut hvilke ændringer du vil lave hver uge. Det kan f.eks. være: fjerne stimulanter, spise rå mad til morgenmad, lave en grøn smoothie, drikke ekstra vand om morgenen, løbe 20 minutter, ol.

Mine mål og ændringer for uge 1:

Mine mål og ændringer for uge 2:

Mine mål og ændringer for uge 3:

Mine mål og ændringer for uge 4:

Dit 6 måneders mål:

Hvor vil du gerne være om 6 måneder?

Dit 1 års mål:

Hvor vil du gerne være om 1 år?
