

DIN 4 UGERS PLAN

Forberedelse til de første 4 uger

MÅL OG MOTIVATION

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

Hvordan spiser du i dag?

Hvordan er dit helbred/ hvad døjer du med?

Hvorfor vil du gerne spise sundt?

Hvor vil du gerne være efter de 8 uge på forløbet, mht. kost, livsstil, stimulanser, vægt, energi, helbred ol.?

Hvor effektivt har du mod på at gå til værks på sigt?

- Jeg vil bare prøve det en periode
- Jeg vil gøre det til min nye livsstil
- Jeg vil gå 'all in' og spise 100% rå
- Jeg vil spise 70% raw (Raw til 4)
- Jeg vil bare spise lidt mere frugt og grønt

Din motivation:

Hvor vigtigt er det for dig at blive rask 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
- Det er svært at undvære almindelig kost
- Tvivl om det er sundt
- Frugt og grønt kan være dyrt
- Det er svært at modstå fristelser
- Negative følelser og blokeringer
- Fødevareallergier
- Manglende inspiration til kosten
- At der ikke er nogen, til at sparke mig igang
- _____
- _____

Din 4 ugers plan:

Beslut hvilke andre sunde ændringer du vil lave hver uge ud over kosten. Det kan f.eks. være at fjerne stimulanser, at lave en grøn smoothie, at drikke mere vand, at løbe eller gå 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?
