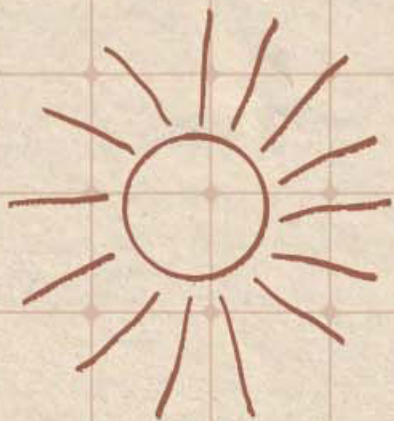
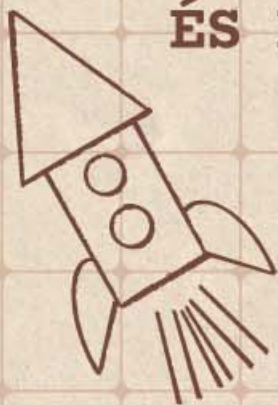




Ez a munkafüzet a 3. heti videóhoz kapcsolódik.
Kérlek, a leckékkel együtt használd!

MUNKAFÜZET

**TANULJ A VISSZAESÉSEKBŐL
ÉS FORDÍTSD ERŐVÉ, AMI KORÁBBAN
GYENGESÉG VOLT**



ABC



Ez a munkafüzet az Fogyj Le Fejben!
program résztvevőinek készült.
Másolása, megosztása vagy terjesztése
nem engedélyezett.

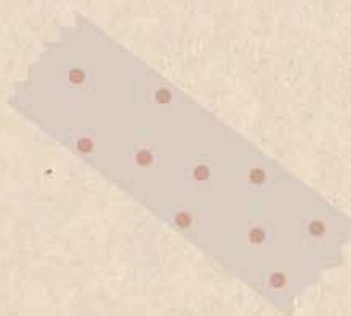


A HÉT CÉLJA

A hét célja elengedni a bűntudatot,
és újratervezni a nehéz napokat úgy,
hogy azok a fogyásodat erősítsék,
ne pedig akadályozzák.

A fogyás nem egy tökéletes út.
Lesznek napok, amikor „elcsúszol”,
és lesznek, amikor minden megy magától.
De mostantól nem a hibák döntenek,
hanem az, ahogy reagálsz rájuk.

Ez a hét arról szól, hogy megtanuld:

- nincs bukás, csak tapasztalat,
 - a tested nem ellenség, hanem tanítómester,
 - és minden újramezdés közelebb visz a tartós eredményhez.
- 
- 

AMIKOR VISSZAÉSEL

A tested nem véletlenül „kapcsol le”.
A visszaesések mindig üzennek valamit:
fáradtságot, stresszt, hiányt,
érzelmi terhelést.



Feladat 1:

Mikor volt utoljára egy olyan napod,
amikor elcsúsztál?

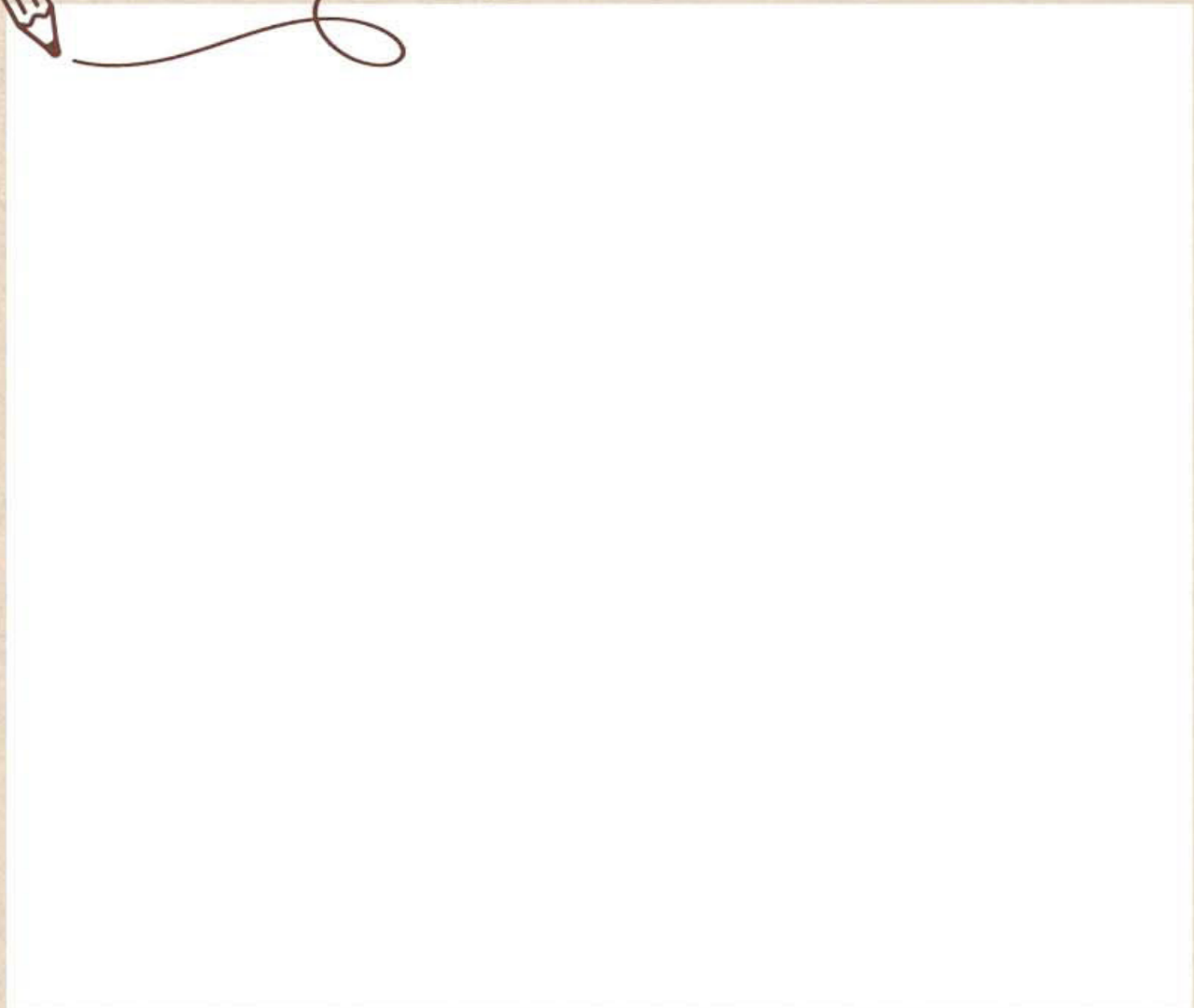
Írd le részletesen, mi történt, mi
előzte meg, és mit éreztél közben.

Kérdések segítségként:

- Mi váltotta ki? (pl. stressz, magány, fáradtság, düh, hiányérzet)
- Mit ettél / mit hagytál ki?
- Hogyan reagált rá a tested (pl. feszültség, túlevés, bűntudat, levertség)?



Az én elcsúszásom története:



Tudatosítsd: nem a csoki a probléma,
hanem az, hogy eddig bántottad magad
miatta. De most már figyelsz rá.

MÍT TANÍTANAK A "HÍBÁK"?

A fejlődés nem azt jelenti,
hogy mindig jól csinálod.
Hanem hogy felismered, mit üzen a
tested, amikor kibillensz.

Feladat 2:

Mit tanultál ebből a helyzetből?

- Mi volt az üzenet?
- Hogyan reagáltál akkor?
- Hogyan reagálnál most másként?

Példa:

„Amikor kihagytam az edzést, dühös
voltam magamra. Most már értem, hogy csak
fáradt voltam. Ma inkább pihennék, és
másnap többet sétálnék.”

A testem azt tanította nekem, hogy...



AZ ÚJRATERVEZÉS 3 LÉPÉSE

Az újrakezdés nem visszalépés.
Minden alkalommal, amikor újra felállsz,
a tested biztonságérzete nő, és ezzel
együtt gyorsul a regeneráció és a
zsírégetés.

Feladat 3:

Készíts egy „B-terv vázlatot” három
konkrét lépéssel, amit legközelebb
megtehetsz, ha nehéz nap jön:

1. Adott helyzet
2. Mit tehetsz másként?
3. Miért segít ez a testednek?

Példa:

1. „Túl sok munka és stressz”
2. „Este sétálok 10 percet”
3. „Oldja a kortizolt és ellazítja az izmokat.”



A BÜNTUDAT HELYETT A FEJLŐDÉS MONDATA

A büntudat lefagyaszt,
a fejlődés előrevisz.

Ha egy nehéz nap után is megtalálod a tanulságot, az a fogyásod motorja lesz.

Feladat 4:

Írj le egy mondatot, amit legközelebb kimondasz magadnak elcsúszás után.

Ez lesz a „visszatérő mantrád”.



Amikor elcsúszom, ezt mondom magamnak:

Példa: „Nem rontottam el semmit, csak tanultam arról, mire van igazán szüksége a testemnek.”



A TESTEM REAKCIÓI



A tested reagál minden érzelmi hullámra.
Amikor hibáztatod, megfeszül.
Amikor megérted, megkönnyebbül.

Feladat 5:

Figyeld meg a héten:

- Mikor érzed feszesnek a tested?
- Mikor lazul el?
- Milyen szavak, helyzetek, mozdulatok segítik a megnyugvását?

A testem akkor lazul el, amikor...

Tudatosítsd: a lazulás nem passzivitás –
ez a zsírégetés feltétele.







MÍNI AKCIÓTERV: ÚJRATERVEZÉS A GYAKORLATBAN

Ha ma valami nem sikerül, ne kezd újra nulláról - folytasd tudatosabban.

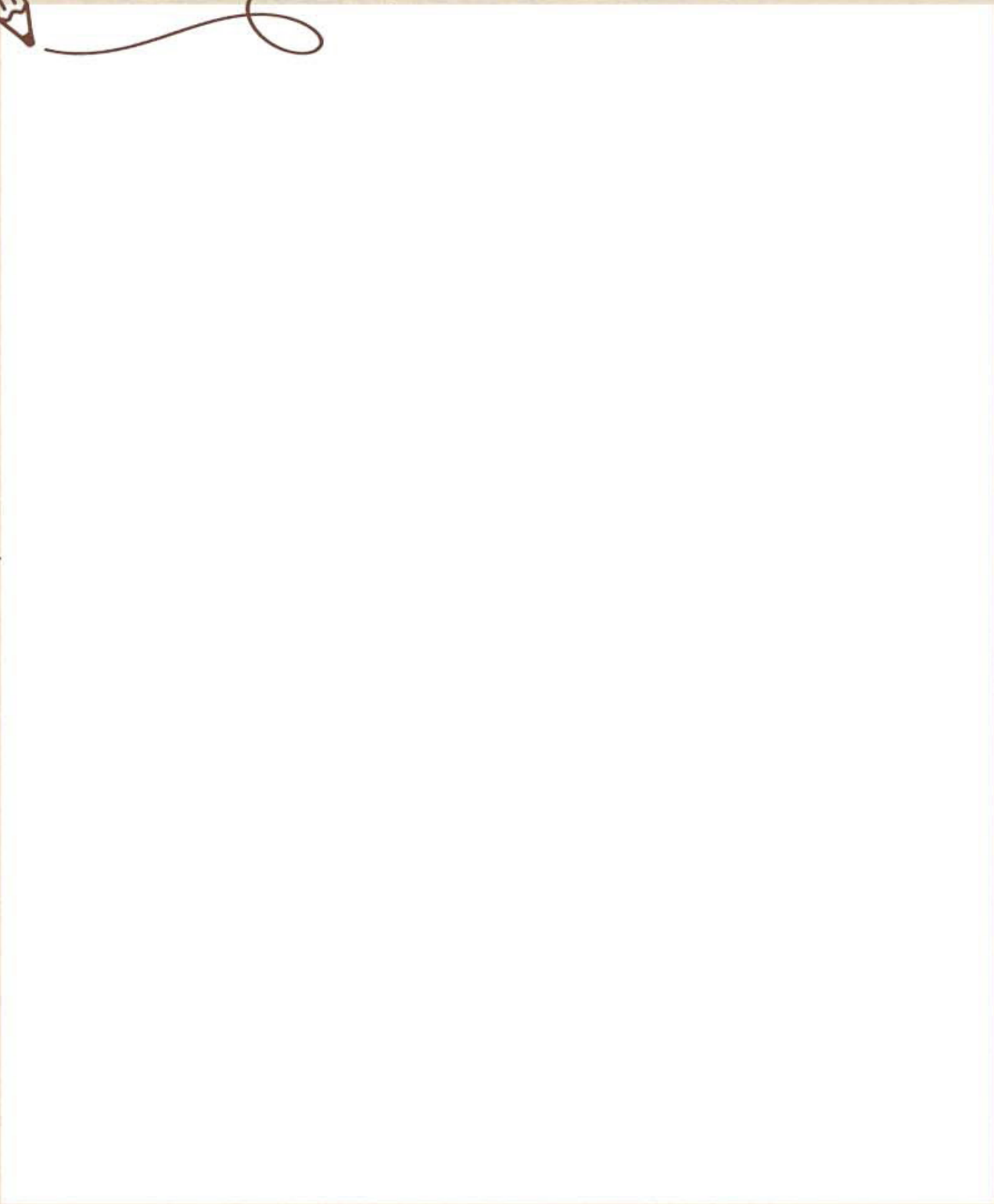
Ez a heti gyakorlati cél.

Feladat 6:

Készíts egy egyszerű, 3 pontos újratervezési emlékeztetőt:

1. Mit veszek észre magamon, amikor kibillenek?
2. Mi az első mozdulat, amit megtehetek a helyreállításért?
3. Mit mondok magamnak utána?





Ezt akár a telefonodba is beírhatod, hogy
mindig kéznél legyen.



ZÁRÓ GONDOLAT

A tested nem a hibáidra emlékszik – hanem
arra, hogyan bántál vele közben.
Minden pillanat, amikor megértéssel
fordulsz magad felé,
gyógyítja a tested válaszreakcióit,
csökkenti a stresszt,
és ezzel együtt újraindítja a fogyás
természetes ritmusát.

„Nem bántani akarom magam –
hanem érteni.”

„A hibáimból tanul a testem, és én is.”





Extra segítség - ha úgy érzed, hiányzik
valami belülről

A visszaesések mögött gyakran fáradtság,
hormonális vagy tápanyaghiány áll. A
megfelelő táplálékkiegészítők segíthetnek,
hogy stabilabb legyen a hangulatod és
energikusabb légy.

Tudj meg többet Ági
táplálékkiegészítő-tervezéséről:

<https://infrsalon.hu/egeszsegklub/taplalekkiegeszito-tervezes/>

