

30 NAPOS ÁTALAKULÁS

Ellenőrző lap



..... NAP _____

Súlyom: _____

Éhgyomri vércukorszint: _____

Kiugró vérnyomás-érték: _____

Eltérések a véreredményekben: _____

Derék: _____ cm

Csípő: _____ cm

Karok: _____ cm

Comb: _____ cm

Hogyan érzem magam?

Értékeld az energiaszintedet az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Értékeld a tisztálátást, reakcióidőt, döntési képességeidet az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Értékeld az általános jókedv-szintedet az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Értékeld mennyire volt nassolhatnékod étkezések között az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Értékeld mennyire jól kezelted a stresszhelyzeteket az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

Értékeld mennyire volt kedved edzeni / jártál edzésre az elmúlt 7 napban!

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩

30 napos META - ÁTALAKULÁS

Támogató táblázat, hogy a legkedvezőbben a rutinoddá váljon a META-rendszer használata. Emellett ne felejtse a napi mozgást, az egészséges ételeket és a legalább 7-8 óra alvást.

[illegible]