

# “To Do” List

Lista rzeczy zanim rozpocznie dietę



Date : .....

Cel : .....

- POLICZ SWOJE ZAPOTRZEBOWANIE KALORYCZNE
- USTAL KCAL I ILOŚĆ ORAZ WIELKOŚĆ POSIŁKÓW
- USTAL HARMONOGRAM DNIA: GODZINY POSIŁKÓW I NAPOJÓW
- WYDRUKUJ LISTĘ PRODUKTÓW KETO
- ZAPLANUJ POSIŁKI
- PRZYGOTUJ LISTĘ ZAKUPÓW
- PRZYGOTUJ KILKA POSIŁKÓW “NA ZAPAS” (MROŻENIE/ ZAMYKANIE W SŁOIKU)
- ZAPISZ SWÓJ CEL I POŁÓŻ GO W WIDOCZNYM DLA SIEBIE MIEJSCU
- STWÓRZ LISTĘ “AWARYJNYCH” DAŃ - TAKICH TURBO SZYBKICH W RAZIE BRAKU CZASU. TRZY-CZTEROSKŁADNIKOWE DANIA.
- ZAŁÓŻ ZESZYT Z PRZEPISAMI/POMYSŁAMI NA PRZEPISY. w RAZIE BRAKU POMYSŁU NA POSIŁKI.
- PRZEMYŚL CO KUPIĆ NA SZYBKO KIEDY ZOSTAJESZ ZE STACJĄ BENZYNOWĄ/ ŻABKĄ. CO ZJEŚĆ BY NIE WYPAŚĆ Z KETOZY.
- PRZEMYŚL CO MOŻNA ZJEŚĆ W RESTAURACJACH/ IMPREZACH/ OGÓLNIIE PODCZAS WYJŚĆ Z DOMU. DZIĘKI TEMU TAKIE WYJŚCIA PRZESTANĄ BYĆ DLA CIEBIE PROBLEM I STRESEM

NOTATKI: