

POGODBA S SEBOJ

To je pogodba za zdrav in aktiven življenjski slog, ki jo sklepam s seboj. S podpisom te pogodbe se zavežujem, da bom poskušal/a zdrav in aktiven življenjski slog živeti vsak dan.

Strinjam se, da bom:

1. ... imel/a rad/a sebe takšnega/takšno, kot sem sedaj.
2. ... nehal/a razmišljati o tem, da moram doseči lepote ideale, ki jih prikazujejo mediji, če hočem biti srečen/srečna.
3. ... vključil/a telesno dejavnost v svoj zdrav življenjski slog, ker se zavedam, da je to najboljši način vzdrževanja primerne telesne teže.
4. ... načrtoval/a tedensko telesno dejavnost, ki bo vključevala tako aerobne vaje kot vaje za moč in raztezanje.
5. ... se zdravo prehranjeval/a, kar pomeni veliko polnozrnatih izdelkov, sadja, zelenjave in vlaknin ter majhne količine mleka in mlečnih izdelkov iz posnetega mleka ter pustega mesa.
6. ... imel/a redne obroke skozi dan: zajtrk, kosilo in zdrave prigrizke. To mi bo pomagalo, da ne bom zaužil/a prevelikih količin hrane naenkrat, sploh zvečer.
7. ... si občasno dovolil/a "prepovedano hrano", ne da bi imel/a ob tem občutek krivde ali neuspeha.
8. ... na svoje prehranjevalne navade gledal/a kot na proces spreminjanja življenjskega sloga in ne le kratkoročen poskus zmanjševanja telesne teže.
9. ... poskušal/a načrtovati svojo telesno prehrano in telesno dejavnost 6 mesecev od danes naprej, zavedajoč se, da naj bi po tem obdobju zdrave prehranjevalne navade in redna telesna dejavnost postale del mojega načina življenja.
10. ... se zavedal/a, da imam, tako kot vsi, tudi jaz svoje dobre in slabe trenutke pri sledenju zdravemu življenjskemu slogu. Pomembno je, da me slabi trenutki ne zmotijo na poti k cilju.
Svoj zdrav življenjski slog bom živel/a vsak dan posebej.

moj podpis

datum

podpis osebe, ki me bo
podpirala