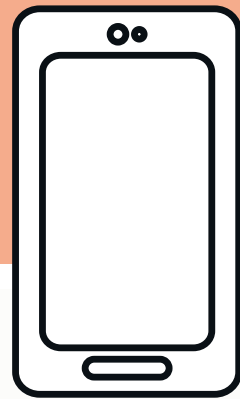


**ZA BREZPLACEN UVODNI POSVET
S TRENERJEM SE PRIJAVI Z SMS:**

**"ZELIM POSVET"
NA 031 520 358**



Čas je za preobrat v moji zgodbi!

IME IN PRIIMEK
MOJI CILJI

START 1. 5. 2020

STRAN 1



Kje želim biti čez 50 dni? (obkroži, česa si želiš!)

manj kg
bolj čvrsto telo
več energije

- boljši spanec
- boljši imunski sistem
- boljše psihično počutje

% MAŠČOBNEGA TKIVA

TELESNA TEŽA

% MIŠIČNEGA TKIVA

1. 5.

PET

SOB

NAVODILA ZA IZPOLNJEVANJE

A-aerobna vadba, B-bootcamp, P-počitek, DP-izpolnjevanje dnevnika prehrane > črko vpiši pod dan, po želji lahko za športno aktivnost dopišeš tudi minute. V kvadratek pa obkljukaš za "opravljeno", ali narediš križec za "ni mi uspelo"

NED

PON

TOR

SRE



@LAMFIT, vadbe za vsakogar



@lamfit_77



LAMFIT.si

CET

PET

SOB

NED

10. 5.

DO POLETJA BOM FIT: 100-DNEVNI IZZIV NAVDIHA IN AKCIJE

1/2 DNEVNIKA LAMFIT IZZIVA ZA NOVE IZZIVALCE

11. 5.

PON	TOR	SRE	CET	PET
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

STRAN 2



SOB

NED

Tokrat želim, da sem v ospredju

jaz

20. 5.

PON	TOR	SRE
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Če bi se moral/a opisati z eno besedo, bi izbral/a:

Če bi bil/a superjunak/superjunakinja, bi bila moja super moč:

ALI-ALI

Obkroži, kaj bi izbral/a, če imaš na voljo ti 2 možnosti:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> rabim več časa zase | <input type="checkbox"/> rabim več časa za vse obveznosti |
| <input type="checkbox"/> počitnice v hribih | <input type="checkbox"/> počitnice na morju |
| <input type="checkbox"/> online Bootcamp vadba | <input type="checkbox"/> Bootcamp v telovadnici |
| <input type="checkbox"/> aerobna vadba | <input type="checkbox"/> vaje za moč |
| <input type="checkbox"/> več porabe/vadbe | <input type="checkbox"/> manjši vnos kalorij |
| <input type="checkbox"/> navdih najdem v knjigah | <input type="checkbox"/> navdih najdem v filmih |

MINI ZAPIS SAM/A SEBI:

Draga/ Dragi

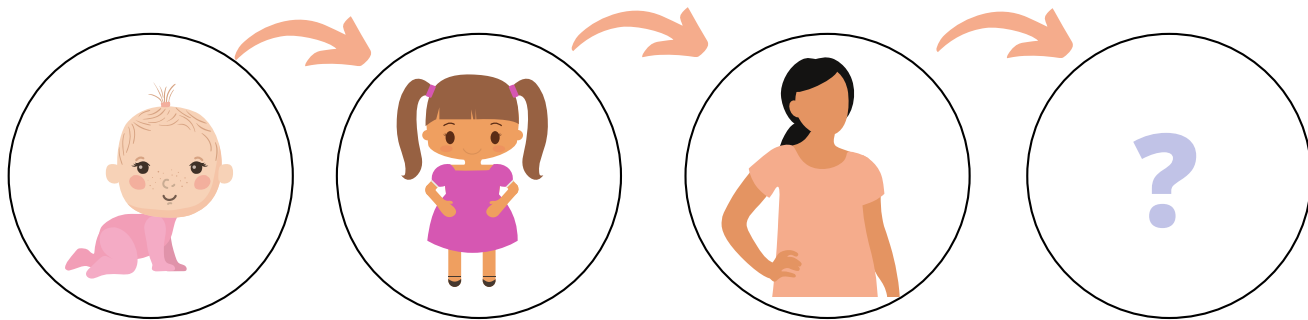
.....
VSTAVI SVOJE IME

Več časa nameni resnično le zase.
Spremembo želim, ker vem, da zmorem!
Sem več kot le moj strah! Sem pogum!
Imam se rad/a, ker sem preprosto čudovit/a!

DO POLETJA BOM FIT: 100-DNEVNI IZZIV NAVDIHA IN AKCIJE

1/2 DNEVNIKA LAMFIT IZZIVA ZA NOVE IZZIVALCE

Preteklost je moj vir zgodb, navdiha. Preteklost je tista, ki je izoblikovala mene danes.



Zapiši spomin iz življenja, mogoče življenjsko preizkušnjo ali kak drug dogodek/utrinek, ki ti vedno znova daje navdih. Zapiši tu, ali pa si poišči nov list in zapiši spomin v daljši obliki.

STRAN 3



CET
21. 5.

PET

SOB

NED

PON

TOR

SRE

CET

PET

SOB

30. 5.



Prebrskaj stare fotografije. Spomni se lepih trenutkov, ki ti dajejo motivacijo in slabih, ki so te veliko naučili. Preglej tudi staro sebe. Si zadovoljen/a s tem, kar si postal/a danes? Si si bil/a v preteklosti bolj všeč? Zakaj? Je kaj, kar lahko spremeniš na bolje? Ali je čas, da se končno začneš sprejemati takšnega/takšno, kot si?

DO POLETJA BOM FIT: 100-DNEVNI IZZIV NAVDIHA IN AKCIJE

1/2 DNEVNIKA LAMFIT IZZIVA ZA NOVE IZZIVALCE

31. 5.

NED

PON

TOR

SRE

STRAN 4



CET

PET

SOB



9. 6.

NED

PON

TOR

OBKROŽI ŠTEVILKO OD 1-5, 1 POMENI NAJMANJ ALI NE DRŽI, 5-NAJVEČ/ZELO DRŽI.

Zadovoljen/zadovoljna sem z delom trenerjev.

1 2 3 4 5

Po koncu izziva bom še naprej obiskovala Lamfit treninge.

1 2 3 4 5

Izziv mi je pomagal pri moji spremembi na bolje in me motiviral.

1 2 3 4 5

Redno sem zapisoval/a dnevnik izziva.

1 2 3 4 5

Vsebine in članki izziva so se mi zdeli koristni.

1 2 3 4 5

Tudi naslednjič se pridružim tovrstnemu izzivu.

1 2 3 4 5

Izpolnil/a sem vse svoje zadane cilje.

1 2 3 4 5

Dnevnik mi je bil zelo všeč.

1 2 3 4 5

HVALA ZA TVOJE MNENJE. VELIKO NAM POMENI, SAJ SE LAHKO VEDNO ZNOVA IZBOLJŠUJEMO IN ZATE PRIPRAVIMO ŠE BOLJŠE PROGRAME.

DO POLETJA BOM FIT: 100-DNEVNI IZZIV NAVDIHA IN AKCIJE
1/2 DNEVNIKA LAMFIT IZZIVA ZA NOVE IZZIVALCE

STRAN 5



10. 6.

SRE

CET

PET

SOB

NED

PON

TOR

SRE


CET

PET

IZPOLNJEN DNEVNIK POŠLJI NA
INFO@LAMFIT.SI ALI NA ZASEBNO
SPOROČILO FB-JA. VSI IZPOLNJENI DNEVNIKI
BODO NAGRAJENI!



konec 20. 6. 2020

Kakšni so občutki? 
Kako si se počutil prej/kako se sedaj?
Kje že vidiš izboljšanje in kje bi še lahko naredil več?



50

ZMAGA!

