

Φτιάξε το σχέδιο δράσης σου

Το παρόν σχέδιο δράσης αποτελεί παράδειγμα για να φτιάξεις το δικό σου σχέδιο δράσης.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
07:00	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 	πίνω ένα ποτήρι νερό 
08:00	περπατάω για το σχολείο 	περπατάω για το σχολείο 	περπατάω για το σχολείο 	περπατάω για το σχολείο 	περπατάω για το σχολείο 	Και αν κάποια μέρα δεν πιάσω το στόχο μου; Η αλήθεια είναι πως όσο και να έχεις κινητοποιηθεί και να θέλεις να αλλάξεις μια συμπεριφορά, υπάρχουν μέρες που δεν θα τα καταφέρεις το ίδιο καλά με άλλες. Έτσι συμβαίνει συχνά στη ζωή μας. Μπορεί κάποιες μέρες να μην έχεις χρόνο, ή μπορεί κάποιες μέρες να μην έχεις την ίδια όρεξη. Κάποια μέρα θα ξεχάσεις το παγούρι σου ή το κολατσιό σου, κάποια άλλη μέρα δε θα προλάβεις να κάνεις την άσκηση που θέλεις ή θα είσαι κουρασμένος/ή για να περπατήσεις. Αν σε βολεύει να προσαρμόσεις με κάποιο άλλο τρόπο τους στόχους, στο πρόγραμμά σου, μπορείς να το δοκιμάσεις, αρκεί να μπορείς να κρατήσεις αυτή την ισορροπία. Όλα αυτά είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά να συμβούν και δεν πρέπει να απογοητεύεσαι ή να εγκαταλείπεις την προσπάθεια που ξεκίνησες. Η επιστροφή σε παλιότερες συνήθειες, καμία φορά, είναι και αυτή μέσα στο παιχνίδι. Σημασία έχει να βρεις τον τρόπο να την αποδεχτείς, και να συνεχίσεις να προχωράς προς τον στόχο σου.	
09:00							
10:00							
11:00	παίζω με τους/τις φίλους/φίλες μου 		παίζω με τους/τις φίλους/φίλες μου 		παίζω με τους/τις φίλους/φίλες μου 		
12:00	φρούτο 	φρούτο 	φρούτο 	φρούτο 	φρούτο 		
13:00	γυρνάω από το σχολείο περπατώντας 	γυρνάω από το σχολείο περπατώντας 	γυρνάω από το σχολείο περπατώντας 	γυρνάω από το σχολείο περπατώντας 	γυρνάω από το σχολείο περπατώντας 		
14:00							
15:00							
16:00		τρέξιμο στο στάδιο 		τρέξιμο στο στάδιο 			
17:00							
18:00	άσκηση 	βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού 	βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού 	βοηθάω στις δουλειές του σπιτιού 	άσκηση 		
19:00							
20:00	κλείνω την οθόνη 	κλείνω την οθόνη	κλείνω την οθόνη 	κλείνω την οθόνη	κλείνω την οθόνη 		

Δώσε έμφαση στην ευελιξία

Το ωφέλιμο για σένα είναι να ακολουθείς μια καλή διατροφή και έναν δραστήριο τρόπο ζωής στην πλειονότητα των ημερών.

Γιόρτασε τις επιτυχίες σου

Μάθε από αυτά που δεν έκανες "σωστά"