



KetOnline

Z Keto się układa

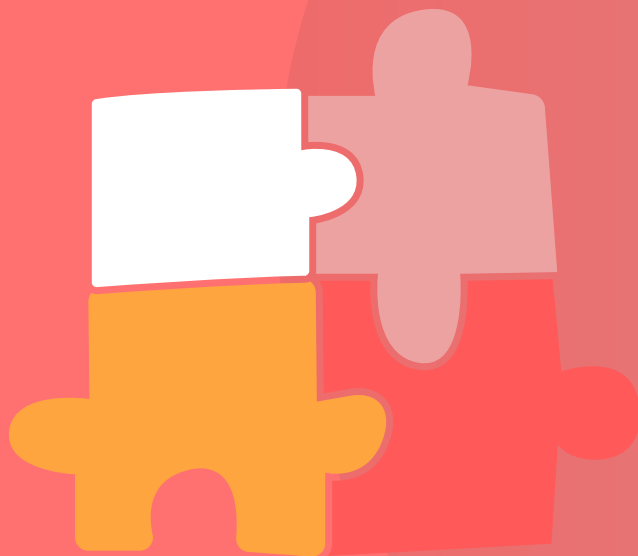
Poradnik motywacyjny

**Razem z Keto
plannerem!**

Przejmij władzę nad dietą

Ten poradnik to dawka wiedzy na temat
zdrowego podejścia do diety keto!

Stworzyliśmy ten eBook razem
z naszymi keto specjalistami tak,
aby rozwiązać wszelkie wątpliwości oraz
rzucić światło na problemy, z którymi
najczęściej borykają się osoby na tej diecie.



Z KetOnline Twoje Keto jest
dopasowane jak puzzle!

”

Spis treści

4-5: Zrozum mechanizmy

5-6: Czynniki psychologiczne motywacji

6-7: Zdrowy styl życia

7: Motywacja a redukcja tkanki tłuszczowej

8-15: Motywacja do aktywności fizycznej oraz przykłady aktywności

15-18: Radzenie sobie ze stresem

19-20: Zdrowy sen

21-25: Zarządzanie pokusami

25-27: Przepisy Keto

28-30: Keto w trasie

31-33: Keto planery

”



Zrozum mechanizmy

Motywacja do odchudzania jest **równie istotna**, co **systematyczne podejście do diety**.

Jak podtrzymać postanowienia noworoczne i zachować długotrwałą motywację do odchudzania?

Słownikowe definicje terminu motywacji skupiają się przede wszystkim na **dwóch znaczeniach**.

Definicja pierwsza:

Pierwszy z nich wskazuje na pewien przedmiot, stan lub proces, który skłania do podjęcia pewnego działania. Motywacja jest zatem czynnikiem wyzwającym, który można porównać do pociągnięcia spustu w pistolecie. W przypadku odchudzania może być to chęć zadbania o swoje zdrowie czy wypracowania wysportowanej sylwetki ze względu na zbliżającą się uroczystość rodzinną. Czynnikiem wyzwającym mogą być także postanowienia noworoczne, w ramach których obmyślamy, jak skutecznie schudnąć.

Drugie znaczenie terminu "motywacja" odnosi się do uzasadnienia swoich działań, czyli nadania im jakiegoś głębszego sensu. Zarówno pierwsza, jak i druga definicja motywacji jest obecna w psychologii odchudzania.

“

Motywacja jest stanem wywołanym różnymi potrzebami psychicznymi i fizjologicznymi.

Poznajmy...

Czynniki psychologiczne motywacji



Istnieje wiele teorii wskazujących na to, skąd bierze się motywacja. Niektórzy badacze tłumaczyli ją chęcią zachowania wewnętrznej **równowagi**, czyli **homeostazy organizmu**. Inni łączyli ją z teorią popędu oraz mechanizmem zaspokajania głodu.

Wiadomo, że motywacja jest motorem napędowym ludzkich działań – w środowisku pracy może być podtrzymywana dzięki utrzymywaniu wysokiego nagrodzenia, uzyskaniu benefitów czy posiadaniu realnego wpływu na kształt funkcjonowania przedsiębiorstwa.

Jak łączy się to z odchudzaniem? Czy motywacja to klucz do tego, jak najszybciej schudnąć?



Czynniki psychologiczne motywacji opisują **determinanty**, które pomagają osobom w osiągnięciu założonego planu. Każdy może mieć nieco inne wyobrażenia i czynniki wyzwalające, które decydują o chęci tracenia wagi. Reasumując, **motywacja będzie nietrwała, gdy wyznaczony plan będzie nierealistyczny, a dana osoba nie będzie miała odpowiedniej wiedzy, jak doprowadzić do jego realizacji.**

Zdrowy styl życia

Uzyskanie wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, a zatem poznanie pozytywnych aspektów edukacji żywieniowej i aktywności fizycznej, może **przyczynić się do utrzymania motywacji na pożądanym pułapie.**



Edukacja żywieniowa

Motywacja do odchudzania **wzrasta, gdy posiadamy wartościową wiedzę na temat zdrowego odżywiania**. Pozwala nam to podejmować świadome decyzje dotyczące diety, a także eliminować z jadłospisu posiłki, które nie powinny się tam znaleźć. W przypadku osób, które nie mają zbyt dużo czasu na poszerzanie swojej wiedzy, cenną pomocą jest skorzystanie z usług profesjonalnego dietetyka.



Aktywność fizyczna

Ruch nie tylko wpływa na proces odchudzania, ale i **poprawia nastrój i ogólną kondycję psychiczną**. Spalanie kalorii w wyniku wykonywania ćwiczeń siłowych, biegów czy jazdy na rowerze daje dodatkowo pewien margines błędu. Jest to szczególnie ważne dla osób, które ciężko radzą sobie z pokusami. Mniejszym występkiem będzie zjedzenie batona po treningu, niż objadanie się bez powodu.

Motywacja a redukcja tkanki tłuszczowej

Odpowiednie nastawienie psychiczne **jest trzecią, obok diety i ruchu, podstawą odchudzania**. To sfera często pomijana, którą łatwo zbagatelizować w trakcie realizacji jadłospisu oraz planu treningowego. Warto jednak wiedzieć, że bez utrzymywania jej na odpowiednim poziomie niezwykle trudno celować w długoterminowe efekty. Jej **poziom może się wahać, co jest całkowicie normalnym zjawiskiem**.

Motywacja do aktywności fizycznej



Jeśli borykasz się z **nadmierną masą ciała** i **chcesz poprawić swoje zdrowie oraz wygląd**, to aktywność fizyczna pomoże przyspieszyć rezultaty. Dzięki niej zwiększysz deficyt energetyczny, który jest konieczny do tego, by unormować masę ciała.

Aktywność fizyczna jest również czynnikiem, który wspomogę proces adaptacji. **Pamiętaj jednak, że adaptacja organizmu do stanu ketozy jest stresem dla organizmu.**

W tym okresie podczas treningów może pojawić się osłabienie, dlatego **zadbaj, by intensywność treningów nie była zbyt duża.** Regularna aktywność fizyczna w połączeniu z dietą może przynieść szereg korzyści zdrowotnych.

Oto jak regularne ćwiczenia mogą współdziałać z dietą keto:



wspomaganie utraty wagi,



utrzymanie masy mięśniowej,



poprawa wydolności fizycznej,



regulacja poziomu cukru we krwi,



redukcja stresu i poprawa nastroju,



zwiększenie energii.

Aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę w zdrowej diecie, jednak jak się do niej zmotywować?



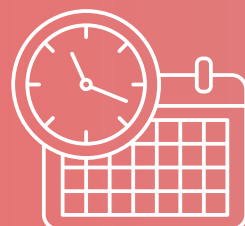
Określ cel - zastanów się, dlaczego chcesz być aktywny fizycznie. Może być to poprawa zdrowia, utrzymanie formy czy kontrola wagi.

Wybierz aktywność, którą lubisz - wybierając aktywności fizyczne, które sprawiają ci radość, łatwiej będzie zadbać o regularność w jej wykonywaniu.



Znajdź partnera do ćwiczeń - wzajemne wsparcie może motywować do wspólnych treningów.

Ustal plan działania - zaplanuj aktywność fizyczną w swoim tygodniowym harmonogramie.



Zadbaj o różnorodność - monotonne ćwiczenia mogą prowadzić do utraty zainteresowania.

Wybierz taką aktywność fizyczną, która będzie **odpowiadać Twoim możliwościom i upodobaniom**. Nie musisz zmuszać się do aerobiku czy dźwigania ciężarów na siłowni. Możesz wybrać taniec, sporty walki, a nawet dłuższe spacerować.

Oto kilka pomysłów na różne formy aktywności, na pewno znajdziesz coś dla siebie:



Bieganie

To doskonała **forma aerobowa**, która poprawia kondycję fizyczną i wspomaga ogólną wytrzymałość. Możesz biegać na świeżym powietrzu lub na bieżni.

Joga

To nie tylko forma aktywności fizycznej, ale także **doskonałe narzędzie do relaksacji i poprawy elastyczności**.



Pływanie

Jest łagodnym dla stawów, ale jednocześnie **skutecznym treningiem**.

Jazda na rowerze

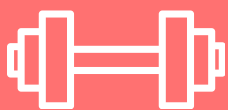
To nie tylko świetny sposób na poprawę kondycji, ale także na zwiedzanie okolicy. Rower stacjonarny będzie równie skuteczny.



Zumba

To intensywny trening oparty na tańcu, który łączy elementy fitnessu z ruchami tanecznymi. Możesz także po prostu tańczyć do ulubionej muzyki w domu.

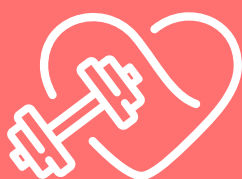
Siłownia



Trening siłowy jest ważny dla utrzymania zdrowia mięśni i kości. **Możesz korzystać z maszyn w siłowni lub wykonywać trening siłowy w domu** z użyciem ciężarów, gumy oporowej czy własnej masy ciała.

Wspinaczka

To nie tylko doskonała aktywność fizyczna, ale także świetna zabawa. **Wiele miejsc oferuje wspinaczkę zarówno na ściankach wspinaczkowych, jak i na prawdziwych skałach.**



Trening interwałowy

To intensywny trening, który **łączy krótkie okresy intensywnej aktywności z krótkimi przerwami**. Skuteczny sposób na spalanie kalorii i poprawę kondycji.

Sporty zespołowe

Gra w **koszykówkę, piłkę nożną, siatkówkę czy tenis** to świetny sposób na łączenie aktywności fizycznej z dobrą zabawą..



Ćwiczenia fizyczne mogą przynieść wiele korzyści dla **zdrowia, nawet jeśli borykasz się z nadwagą, otyłością, masz dolegliwości związane ze stawami czy jesteś osobą początkującą, o niskiej kondycji.**

Oto nasze propozycje form ruchu dostosowane do różnych poziomów sprawności:

Osoby początkujące:



Spacer, zacznij od krótkich spacerów, stopniowo zwiększając intensywność i czas.



Joga, wybierz łagodne sesje jogi dla początkujących.



Pływanie, szczególnie polecane osobom z chorobami stawów.



Ćwiczenia w domu, takie jak rozciąganie, czy potocznie zwane „brzuski”.

Osoby średniozaawansowane:



Bieganie, stopniowo zwiększaj dystans i prędkość.



Rower, zacznij od krótkich przejażdżek i stopniowo zwiększaj dystans.



Aerobik, zajęcia fitness mogą być dostosowane do różnych poziomów intensywności.



Ćwiczenia w domu, takie jak rozciąganie, czy potocznie zwane „brzuszki”.



Podstawowy trening siłowy, wprowadź proste treningi siłowe z użyciem masy własnego ciała.

Osoby zaawansowane:



Intensywne treningi interwałowe, to skuteczna forma treningu, wymagająca krótkich, intensywnych okresów aktywności z przerwami.



Cross Fit, łączy różne elementy treningu, takie jak siłownia, cardio i gimnastyka, co sprawia, że jest to intensywny i wszechstronny trening.



Bieganie, jazda na rowerze, trening siłowy o wysokiej intensywności.

Osoby w podeszłym wieku:



Gimnastyka w wodzie, jest łagodna dla stawów.



Joga dla seniorów, pomaga w poprawie elastyczności i utrzymaniu równowagi, oraz spacer.



Pamiętaj, aby przed rozpoczęciem nowego programu treningowego **skonsultować się z lekarzem, dietetykiem lub fizjoterapeutą, zwłaszcza jeśli borykasz się z problemami zdrowotnymi.**

Ważne jest **dostosowanie aktywności do własnych możliwości i stopniowe zwiększanie intensywności w miarę postępów.**

Jeśli do tej pory praktykowałeś raczej siedzący tryb życia, to **każda aktywność, nawet przez krótki czas pozwoli Ci zrobić istotny krok w kierunku zdrowia.**

Postaraj się jednak zadbać o regularność i sukcesywnie podnosić sobie poprzeczkę, a organizm Ci się odwdzięczy!



Radzenie sobie ze stresem



Niektóre wybory, a nawet nawyki żywieniowe **dyktuje stres.**

Może prowadzić do **jedzenia emocjonalnego, czyli nadmiernej konsumpcji jedzenia.**

W stresowej sytuacji jedzenie staje się **pocieszeniem i formą ucieczki**. Najczęściej wybierane są potrawy typu fast food oraz słodkie i słone przekąski. U innych osób stres może wywoływać uczucie **ściskania w żołądku i utratę apetytu**, co w rezultacie przełoży się na dostarczanie zbyt małej ilości pożywienia.

Gdy jesteś narażony na stres zadбай o:



zbilansowaną dietę, bogatą w witaminy i składniki mineralne,

dostarczanie odpowiedniej ilości kilokalorii (unikaj pomijania posiłków),



wypijanie odpowiedniej ilości płynów (podstawę nawodnienia powinna stanowić woda)

Sprawdź dalej 



aktywność fizyczną (pomoże złagodzić stres i rozładować emocje),

zdefiniowanie i eliminację źródła stresu (nie bój się skorzystać z pomocy psychologa).



W poprawie samopoczucia i redukcji stresu może pomóc **praktykowanie jogi, medytacji, czy techniki relaksacyjno — oddechowe.**

Poniżej przedstawiamy kilka skutecznych technik, które możesz wypróbować:

Głębokie oddychanie - usiądź wygodnie i postaraj się skupić na oddechu. Weź głęboki wdech nosem i zatrzymaj oddech na chwilę, a następnie wydychaj powoli powietrze przez usta. Powtarzaj ten proces przez kilka minut, starając się skoncentrować wyłącznie na oddechu,

Oddychanie przeponowe - usiądź wygodnie, umieść jedną dłoń na klatce piersiowej, a drugą na brzuchu. Weź powolny wdech przez nos. Brzuch powinien powoli się unosić, a klatka piersiowa pozostać nieruchoma. Wydychaj powietrze powoli przez usta, czując, jak brzuch opada. Powtarzaj ten proces przez kilka minut,



Oddech naprzemienny - usiądź wygodnie i wyprostuj plecy. Zatkaj prawą dziurkę nosa palcem, wdychaj powoli przez lewą dziurkę. Zdejmij palec z prawej dziurki nosa, zakryj lewą dziurkę i wydychaj przez prawą dziurkę. Następnie wdychaj przez prawą dziurkę, zakrywając lewą. Zdejmuj palec z lewej dziurki nosa i wydychaj przez nią. Powtarzaj naprzemiennie przez kilka minut.

Zdrowy sen a motywacja



Sen jest nieodłącznym elementem i sprzymierzeńcem diety. Odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej i fizycznej.

Odpowiada m.in. za:

regenerację organizmu,

poprawę funkcji poznawczych,

regulację stresu,

kontrolę masy ciała,

wspieranie działania układu
odpornościowego.

Długoterminowy brak snu może nie tylko utrudnić utrzymanie prawidłowej masy ciała, lecz również doprowadzić do szeregu chorób. Dlatego należy przywiązywać wagę do jego jakości i odpowiedniej ilości.

Jak spać, żeby się wyspać?



zadbaj o odpowiednią ilość snu, sen poniżej 6 godzin obniża funkcje poznawcze i pamięć krótkotrwałą, podobne działanie wykazuje zbyt długi sen (powyżej 9 godzin),

staraj się kłaść spać i wstawać o stałych porach,

ogranicz dostęp światła w sypialni,

unikaj światła niebieskiego (emitowanego przez telefony, telewizory) przynajmniej godzinę przed snem,

nie najadaj się przed snem



Pamiętaj!



Sen ma bezpośredni wpływ również na motywację. Podczas snu organizm regeneruje się zarówno fizycznie, jak i psychicznie, co wpływa na wzrost energii, poprawę samopoczucia i gotowość do działania



Zarządzanie pokusami



Podstawową zasadą, która **pozwoi oprzeć się pokusie i utrzymać silną wolę** jest spożywanie **odpowiedniej ilości kilokalorii**, bazując na **pełnowartościowych posiłkach**. Zbilansowany jadłospis powinien zapewnić sytość na cały dzień, a co za tym idzie, **wyeliminować uczucie głodu i chęć spożywania przekąsek**.

Dlaczego więc mimo sytego śniadania sięgasz po ciastko do kawy? Przyczyną niektórych „zachcianek” są nawyki żywieniowe. Nawyk jest czynnością zautomatyzowaną, wynikającą z częstego jej powtarzania. Bez obaw!

Nieprawidłowe nawyki można zmienić, najważniejsza jest konsekwencja w dążeniu do celu. Za niektóre odstępstwa od diety może odpowiadać również apetyt. Jest to chęć zjedzenia konkretnego pokarmu, najczęściej nacechowana emocjonalnie.



Może pojawić się nagle, szczególnie w odpowiedzi na silne emocje, natomiast nie jest odpowiedzią na głód. Zatem co w sytuacji, gdy podczas diety pojawi się apetyt na słodkie przekąski lub stare przyzwyczajenia wezmą górę?



zaczynij od metody „**małych kroków**”, zamień jeden negatywny nawyk na pozytywny,

podziel wdrożenie diety na **mniejsze etapy**,



nie przechowuj w domu jedzenia, którego starasz się unikać,

przed zakupami **zaplanuj listę zakupów**,



staraj się **robić zakupy po posiłku**, głód sprzyja kupowaniu nieplanowanych przekąsek,

słuchaj własnego ciała, a nauczysz się rozpoznawać sygnały takie jak głód czy sytość,



analizuj okoliczności odstępstw lub przerwania diety i stwórz plan naprawczy,

zadbaj o **równowagę w diecie**,



zadbaj o odpoczynek i sen, nieustanne zmęczenie sprzyja podjadaniu,

pamiętaj o wodzie, na diecie niskowęglowodanowej zapotrzebowanie na wodę wzrasta nawet do 3 litrów na dobę,





spożywając posiłek, **skoncentruj się** na nim,

unikaj rozpraszania w czasie jedzenia posiłku
(np. przez włączony serial w tle),



unikaj jedzenia w „biegu”,

nie poddawaj się! Jedno niepowodzenie nie
przekreśli wszystkich starań.



Wybieraj mądrze

W niektórych okolicznościach przygotowanie posiłku zaplanowanego w jadłospisie może być utrudnione. **Co wtedy?** Ratunkiem może być mądrze wybrana „keto przekąska”. **Co można „przegryźć” wtedy, gdy stosujemy niskowęglowodanową dietę?**

Poniżej przygotowaliśmy kilka odpowiedzi:



Orzechy

są nie tylko sycące, ale również zawierają cenne składniki odżywcze i stanowią zdrowe źródło tłuszczów. **Szczególnie zalecane są orzechy makadamia, laskowe, migdały, włoskie, pekan i brazylijskie.** Uważaj jednak na pistacje, orzechy arachidowe i nerkowce, gdyż zawierają więcej węglowodanów i jedzone w nadmiarze mogą przerwać ketozę.



Sery

to bardzo wygodna przekąska, dostępna w każdym sklepie. **Wystarczy kilka kawałków, aby poczuć sytość.** Dużą zaletą jest też spory wybór od żółtych pełnotłustych, przez topione, po pleśniowe. Do takiej przekąski możesz dołączyć pomidorki koktajlowe, ogórka czy rzodkiewki.



Nabiał

gdy dopadnie Cię głód, doskonale sprawdzi się też serek wiejski lub skyr. Wybieraj produkty pełnotłuste, bez cukru. Dodając erytrytol i kilka borówek masz gotowy deser.



Czekolada

zapewni „zastrzyk” energii. Ale uwaga! Zlecona jest ta, która ma co najmniej 85% kakao. Poza smakiem znajdziesz w niej mnóstwo składników odżywczych. Dostarcza nie tylko tłuszczu i białka, ale także cennego żelaza.



Produkty mięsne

dobrej jakości wędliny, kielbasy czy zagraniczne prosciutto crudo i chorizo mogą stanowić przekąskę nie tylko w ciągu dnia, lecz również idealne rozwiązanie na imprezy! Najlepiej wybierać te z krótkim składem, bez konserwantów i fosforanów.



Gotowe keto przekąski

asortyment wielu sklepów powiększył się o przekąski dedykowane **diecie ketogenicznej**, co stanowi idealne rozwiązanie dla „zabieganych”. Jednak zanim włożysz taki produkt do koszyka, uważnie przeczytaj skład.



Poniżej znajdziesz nasze **propozycje na awaryjne przekąski ze składników**, które masz w domu:

Keto mus czekoladowy

Potrzebujesz:

- Śmietankę 30-36%
- Gorzką czekoladę (85% kakao)
- Mascarpone
- Erytrytol

Sposób przygotowania:

Gorzką czekoladę rozpuść z niewielką ilością śmietanki, pozostaw do wystudzenia. Pozostałą część śmietanki ubij z erytrytolem na sztywną pianę. Dalej miksując, dodawaj partiami rozpuszczoną czekoladę. Na koniec dodaj ser mascarpone, żeby deser był bardziej kremowy i sycący. Zmiksuj do połączenia składników.

Gotowe!



Keto rafaello

Potrzebujesz:

- Miękkie masło
- Ser mascarpone
- Wiórki kokosowe
- Migdały
- Erytrytol

Sposób przygotowania:

Masło zmiksuj z serem mascarpone i erytrytolem do połączenia składników. Uformuj kulki, obtocz w wiórkach kokosowych, w środek kulek włóż po jednym migdale.

Przygotowane kulki ułóż w pojemniku wyłożonym papierem tak, aby się ze sobą nie stykały. Schładzaj minimum 2 godziny.

Gotowe!



Serowe nachosy

Potrzebujesz:

- ser np. cheddar, gouda, twarda mozzarella
- ulubione zioła i przyprawy

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Zetrzyj wybrane sery na tarce o dużych oczkach. Dodaj ulubione przyprawy i wymieszaj.

Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia wysyp mieszankę serową tworząc rzędy, następnie sprasuj ser dłonią lub naczyniem o płaskim dnie, tak, by wiórki do siebie przylegały. Piecz w piekarniku do momentu, w którym sery dokładnie się wymieszają i wysuszą. Po upieczeniu odsącz chipsy z tłuszczu ręcznikiem papierowym i pozostaw do wystudzenia. **Gotowe!**



Chipsy z bekonu

Potrzebujesz:

- Boczek wędzony

Sposób przygotowania:

Rozgrzej suchą patelnię. Wyłóż kilka plastrów boczku, tak by na siebie nie nachodziły. Gdy się zrumienią z jednej strony, przetóż je na drugą. Chipsy przetóż na talerz wyłożony ręcznikiem papierowym. Pozostaw do wystudzenia. **Gotowe!**



Pamiętaj!

Przekąski dedykowane diecie keto zawierają **niewielkie ilości węglowodanów, ale często są wysokokaloryczne.** Każdą przekąskę należy wliczyć do dziennej kaloryczności. Nadprogramowe posiłki zwiększą kaloryczność diety.



Keto w trasie

Stosowanie diety ketogenicznej w podróży oraz podczas urlopu może być nie lada wyzwaniem! **Jednak nie oznacza to, że na czas wakacji musisz z niej zrezygnować.** Możesz nawet korzystać z restauracyjnego menu, o ile będziesz pamiętać o podstawowych założeniach diety:

**60-80% tłuszczu,
15-28% białek,
5-10% węglowodanów**



Jakie posiłki przygotować na podróż?

Śniadanie przed wyjazdem może stanowić jajecznica lub inna postać jajek, do tego warzywa (pomidor, ogórek) i oliwa z oliwek.

Takie danie **zapewni energię i sytość** na dłużej. Ze sobą możesz zabrać kanapki z **pieczywa niskowęglowodanowego, keto wersje owsianki (siemiankę), placków czy naleśników.**

Możesz skorzystać również z szeregu wspomnianych wcześniej przekąsek i spakować wszelkiego **rodzaju sery, wędliny lub orzechy.**

Czym się kierować będąc w restauracji lub mając wykupione wyżywienie hotelowe?



sprawdź wcześniej menu restauracji na stronie internetowej, dzięki temu nie popadniesz w zakłopotanie podczas spotkania towarzyskiego,



sprawdź dokładnie skład potraw, by wiedzieć, co dokładnie wyląduje na Twoim talerzu, często nazwy mogą okazać się mylące,



zapytaj o radę pracownika danej restauracji, na pewno znajdzie rozwiązanie, nawet jeśli w karcie nie ma potraw odpowiadających diecie ketogenicznej,



warto skorzystać z restauracji, które oferują menu w formie bufetu, wówczas masz pełną kontrolę, nad swoim posiłkiem,



modyfikuj swoje zamówienia, poproś o klasyczne danie w wersji bez dodatku węglowodanowego np. burgera bez bułki, kotlety bez ziemniaków czy frytek.

Przedstawiamy również propozycje dań, które możesz wybrać będąc w restauracji:

golonka z kapustą,



mięso w sosie, bez ziemniaków



kotlety bez panierki,



grillowane mięsa i
warzywa,



ryby, bez
ziemniaków/frytek



bigos z mięsem,



pieczeń z
warzywami.



Dobry plan, przy odrobinie kreatywności i naszych wskazówkach sprawią, że utrzymanie diety keto na wyjeździe nie będzie trudne!

W podróży mogą wystąpić niespodziewane sytuacje, ale z odpowiednim przygotowaniem będziesz na nie gotowy.

Z KETO TO SIĘ MUSI UDAĆ!

KETO PLANNER

DATA: / /

MÓJ CEL

WYPITA WODA



MÓJ HUMOR



PLAN JEDZENIA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PRZEKĄSKA

✓ LISTA ZADAŃ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LISTA ZAKUPÓW

NOTATKI

Z KETO TO SIĘ MUSI UDAĆ!

KETO PLANNER

DATA: / /

MÓJ CEL

WYPITA WODA



MÓJ HUMOR



PLAN JEDZENIA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PRZEKĄSKA

✓ LISTA ZADAŃ

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LISTA ZAKUPÓW

- _____
- _____
- _____
- _____

NOTATKI

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

MÓJ KETO TYDZIEŃ

Data / / — / / /

Poniedziałek	W tym tygodniu skupiam się na...
Wtorek	
Środa	Nawyki
Czwartek	
Piątek	
Sobota	Moje samopoczucie
Niedziela	