

טבלת התקדמות אישית

שבוע: _____

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
תפריט	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
פעילות גופנית	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
אורח חיים בריא	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ניקוד יומי	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ניקוד שבועי	<input type="checkbox"/>						

"התקדמות קטנה בכל יום מסתכמת בתוצאות גדולות"

טבלת התקדמות אישית זו דרך פשוטה לעקוב אחר ההתקדמות היומית, השבועית והחודשית שלך.

הציון שאת מקבלת קשור ישירות לתדירות בה את עוסקת בהתנהגויות שיקדמו את תהליך הירידה במשקל שלך.

תני לעצמך נקודה אחת על כל מדד בו הצלחת לעמוד באותו היום. הניקוד היומי המקסימלי הוא 3 נקודות. הניקוד השבועי המקסימלי הוא 21. עכשיו יהיה לך יעד משמעותי עם מספר שתוכלי לעקוב אחריו באופן שמייצג באמת את מאמצייך ואת התקדמותך.

12 דקות - סדנאות לירידה במשקל ואורח חיים בריא של טלי לויט