

# Plánovač 30-dňovej DIÉTY

Čo musíš spraviť?

KAŽDÝ DEŇ SI VYZNAČ:



DO AKEJ MIERY SI  
ZVLÁDOL/A DEŇ?



KOLKO VODY SI  
VYPIL/A



VYPIL/A SI  
IDEALBODY  
KOKTEJL



POHYBOVAL/A  
SI SA 15 MINÚT  
PRE SVOJE  
PSYCHICKÉ  
ZDRAVIE



📷 @idealbody\_dieta\_slovensko

📌 @IdealbodySlovensko

📌 Uzavretá skupina: Idealbody diéta, Chudnite s nami!

## 1. DEŇ



Hurá, začína sa diéta! Sprav si fotku a odváž sa!



## 2. DEŇ



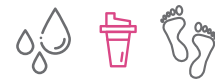
Toto je ťažký deň, ale nevzdávaj to! Ak dnes vydržíš, jeden z mŕtvych bodov máš už za sebou.



## 3. DEŇ



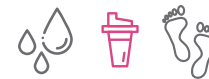
Mnohí to tu vzdávajú, ale ty nepatříš medzi nich! Do toho!



## 4. DEŇ



Dnes sa rozptýl dobrým filmom a odpočín si – zaslúžiš si to.



## 5. DEŇ



UŽ SI NA KONCI PRVÝCH 5 DŇÍ! ZDIELAJ SVOJU FOTKU V SKUPINE NA FACEBOOKU!



## 6. DEŇ



Dnes objav nejakú novú zeleninu – ver mi, život nekončí pri šaláte!



## 7. DEŇ



Dnes sa odváž a zapíš si, na čom si – ak máš otázky, skupina ťa čaká!



## 8. DEŇ



Dopraj si teplý kúpeľ – si skvelý/á, zaslúžiš si to!



## 9. DEŇ



Prečítaj si úspešné príbehy na webovej stránke – môžu byť veľmi inšpiratívne.



## 10. DEŇ



Dnes sa prejdí – čerstvý vzduch, dokonca aj v chladnejšom počasí, podporuje výdrž.



## 11. DEŇ



Pripomeň si svoj cieľ! Ak si ho predstavíš, dodá ti obrovskú motiváciu.



## 12. DEŇ



Došli ti nápady na obed? Prelistuj si zbierku receptov na idealbody.sk.



## 13. DEŇ



Dnes objím niekoho a povedz mu, že ho máš rád – uvidíš, že ti to dobre padne.



## 14. DEŇ



POĽČASI! UŽ ZOSTÁVA LEN RAZ TOĽKO! DO TOHO!



## 15. DEŇ



Zneiste/a si? Pýtaj sa ostatných diétujúcich v našej uzatvorenej skupine!



## 16. DEŇ



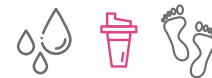
Vypočuj si a zaspievaj si na plné hrdlo pieseň I Will Survive.



## 17. DEŇ



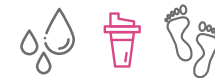
Dnes zakaždým, keď jedia v telke, sprav jeden brušák. :)



## 18. DEŇ



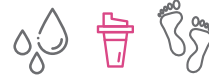
Vytiahni krajčírsky meter/váhu/nohavice a pozri sa, čo si už dosiahol/a.



## 19. DEŇ



Dnes si odopri to, čo si navaril/a svojej rodine!



## 20. DEŇ



Odmeň sa nejakou maličkosťou, po ktorej si už dlho túžil/a!



## 21. DEŇ



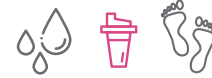
JE KONIEC 21-DŇOVEJ DIÉTY, SO SVOJIM ÚSPECHOM SA PODEĽ AJ V SKUPINE!



## 22. DEŇ



Odfot sa! Vidiš zmenu, však? Už vyzeráš tak super.



## 23. DEŇ



Už zostáva len týždeň, dokážeš to!



## 24. DEŇ



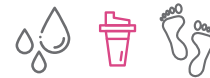
Pozri si nejaký klasický film, napríklad komédiu Big is Beautiful.



## 25. DEŇ



Dbaj na malé komplimenty – dostávaš viac pochval, než si myslíš!



## 26. DEŇ



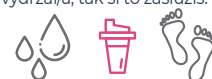
Ťažší deň? Zavolaj niekomu a povedz mu, čo ti víri v hlave.



## 27. DEŇ



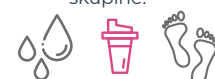
Prekvap sa nejakou chuťou, ktorá ti už dlhšie chýba! Ak si doteraz vydržal/a, tak si to zaslúžiš!



## 28. DEŇ



Si super! Motivuj ostatných fotkou v našej facebookovej skupine!



## 29. DEŇ



Zostáva už len 1 deň – na zajtra si priprav svoje obľúbené oblečko a uvidíš ako ti pristane!



## 30. DEŇ



KONIEC!!! DOKÁZAL/A SI TO! OPLATIL SA TO, VŠAK?





<https://idealbody.sk/sposoby-diety>

## Ako začať?

**Ak chcete začať, tu nájdete prvé kroky k výberu vhodnej diétnej metódy, podľa svojej hmotnosti a osobných cieľov!**

Výber správnej diéty je jedným z najdôležitejších krokov. Vieme, že nadbytočných kíl sa chcete zbaviť za čo najkratší čas, napriek tomu vás prosíme, riadte sa našimi skúsenosťami! Vôbec nie je isté, že najlepší výsledok dosiahnete s našou najintenzívnejšou diétou. Zhrnuli sme, čo potrebujete vedieť, aby ste svoj cieľ dosiahli aj vy.

Tvoje výsledky (váha, cm) si môžeš viesť aj v Denníku chudnutia:

<https://idealbody.sk/dennik-chudnutia>



## Smartdiéta

Smartdiétu môžete smelo začať pri ľubovoľnej nadváhe, môžete ju aplikovať pri zmene životného štýlu, aj dlhodobo, lebo ju môžete ľahko dodržať.

### Ako to mám robiť?

#### Kompletný program (1-14. deň)



Jedlo má byť vždy bohaté na bielkoviny a s nízkym obsahom sacharidov.



**TIP:** Pre ďalšie chudnutie pokračujte ďalej s programom bez pauzy.



## 21 dňová

### BUSY DAYS DIÉTA

Kvôli sedavej práci a rušným dňom sa objavili nadbytočné kíl? Diéta Busy Days sa dá ľahko dodržať, nevyžaduje veľkú zmenu životného štýlu, kilá navyše i napriek tomu sa zo dňa na deň strácajú.

#### Ako na to?

##### 1. fáza (1-3. deň)



##### 2. fáza (4-17. deň)



**TIP:** Pre ďalšie chudnutie pokračujte ďalej s programom bez pauzy.

## 30 dňová

### ZÁKLADNÁ DIÉTA

Nadbytočných kíl sa môžete zbaviť efektívnym spôsobom, striedaním častí s odlišnou intenzitou.

#### Ako na to?

##### 1. fáza (1-3. deň)



##### 2. fáza (4-17. deň)



##### 3. fáza (18-30. deň)



1200-1500 kcal

## Diéta

### PRE BACULATÝCH

Nerobte si starosti ani vtedy, ak už máte viac ako 40 kg nadváhu: diétou upravenou podľa vašich potrieb sa postupne môžete zbaviť nadbytočných kíl.

#### Ako to mám robiť?

##### 1. fáza (1-3. deň)



1200 kcal

##### 2. fáza (4-10. deň)



##### 3. fáza (11-24. deň)



##### 4. fáza (25-30. deň)



1200-1500 kcal

#### #jednoduchoidealne

