VIVA ✧ VITA

DIT LIV · DIN BALANCE · DIT NU

VÆGTTAB SKEMA

Små skridt hver dag – store resultater over tid ♡

SMÅ VANER · STOR FORSKEL

NAVN: _____ STARTDATO: _____ MIT MÅL: _____ MÅLDATO: _____

MIT MÅL

Mit mål (vægt): _____ kg

Delmål 1: _____ kg

Delmål 2: _____ kg

Delmål 3: _____ kg

Belønning til mig selv: _____

MOTIVATION & MINDSET

Hvorfor vil jeg tabe mig?

_____

_____

_____

Min motivation:

_____

_____

UGENTLIG OVERSIGT

UGE	DATO (fra-til)	STARTVÆGT (kg)	SLUTVÆGT (kg)	UGE RESULTAT (kg)	TOTAL RESULTAT (kg)	NOTER (energi, humor, søvn osv.)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

MÅL FOR UGEN

- ○ Jeg vil spise sundere
- ○ Jeg vil bevæge mig mere
- ○ Jeg vil drikke nok vand
- ○ Jeg vil sove bedre
- ○ Jeg vil mindske sukker/snacks
- ○ Andet: _____

VANER JEG VIL FOKUSERE PÅ

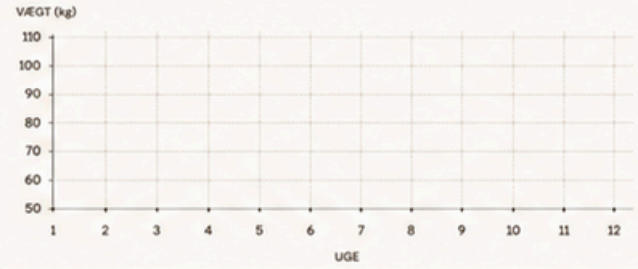
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

BELØN MIG SELV

Når jeg når mit mål, vil jeg:

_____

MÅL & FREMSKRIDT



HUSK

- Fokus på fremskridt, ikke perfektion.
- Små skridt hver dag gør en stor forskel.
- Vær tålmodig og stolt af dig selv!

MINE SUCCESER

Se tilbage på dine sejre – store som små!

_____

_____

_____

_____

_____

TIPS TIL MIG SELV

_____

_____

_____

_____

_____

Du er stærkere, end du tror – fortsæt, du gør det fantastisk! ♡

VivaVita.dk