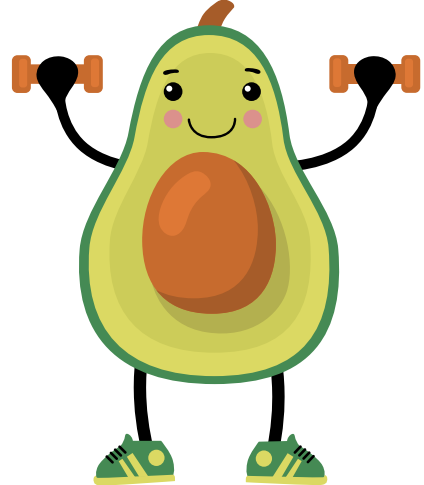




**Herbamea**  
AGNIESZKA ZAWISKA

**Dziennik Postępów  
Odchudzania  
na 12 tygodni**

[www.herbamea.pl](http://www.herbamea.pl)



# Dziennik Postępów Odchudzania na 12 tygodni

---

**Mój główny cel:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Moje cele szczegółowe:**

.....  
.....  
.....  
.....

**Co zyskam dzięki szczupłej sylwetce?**

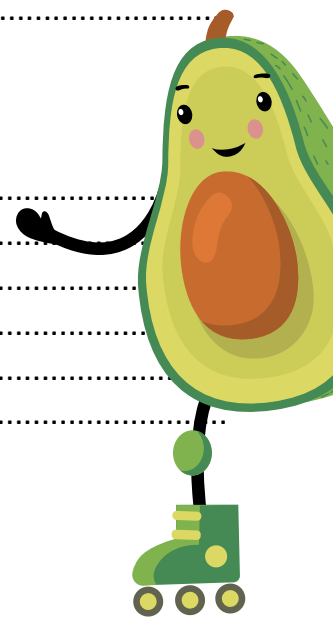
.....  
.....  
.....  
.....

**Moja waga na starcie odchudzania to:** .....

**Moja waga po 12 tygodniach odchudzania to:** .....

**Plan działania / Jaką dietę wybieram?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Co wprowadzę do swojej diety?

.....  
.....  
.....  
.....

## Czego zjem mniej?

.....  
.....  
.....  
.....

## Suplementy diety

.....  
.....  
.....  
.....

## Planowane treningi i formy ruchu (rodzaj i częstotliwość)

.....  
.....  
.....  
.....

## Kosmetyki wyszczuplające

.....  
.....  
.....  
.....

## Co jeszcze wprowadzę do odchudzania?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Zabiegi pielęgnacyjne dla ciała

.....  
.....  
.....  
.....

## Dbam o wypoczynek (jak? kiedy? ile czasu?)

.....  
.....  
.....  
.....

## Dbam o dobre samopoczucie (jak?)

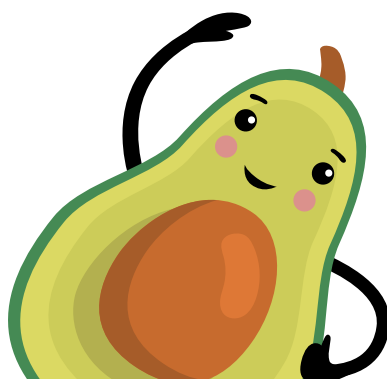
.....  
.....  
.....  
.....

## Jeśli pojawi się kryzys w trakcie odchudzania to jak go pokonam? Rozpisz plan awaryjny

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

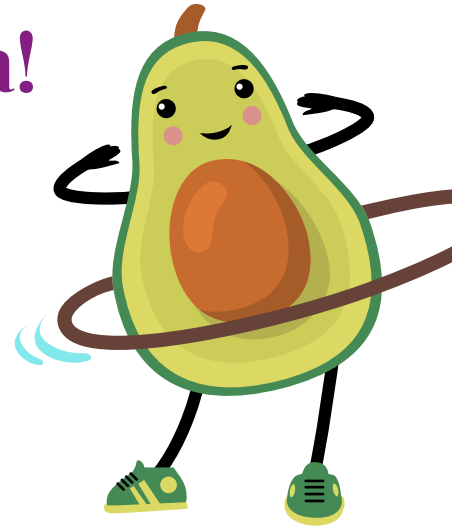
## Co mogę zrobić, żeby chudnąć skuteczniej?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



CZAS START

# Wierzę, że Ci się uda! Działaj!



**Czas start:** .....  
(DATA ROZPOCZĘCIA ODCHUDZANIA)

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

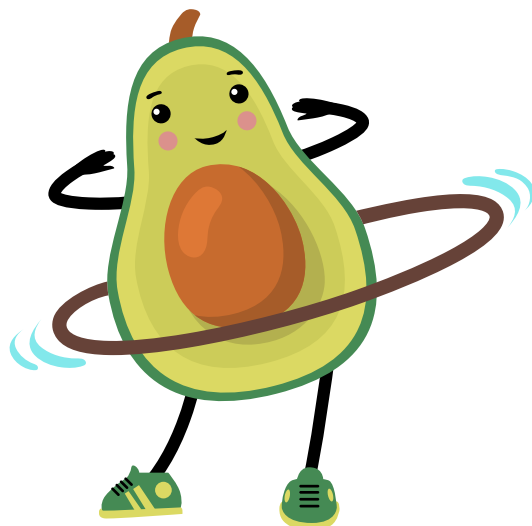
## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 1 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 6

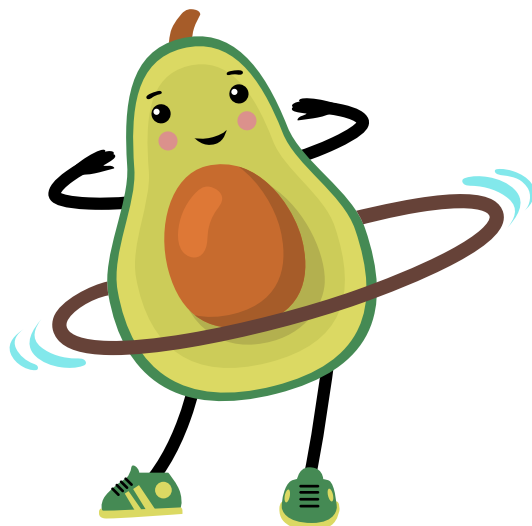
DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 2 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			







## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

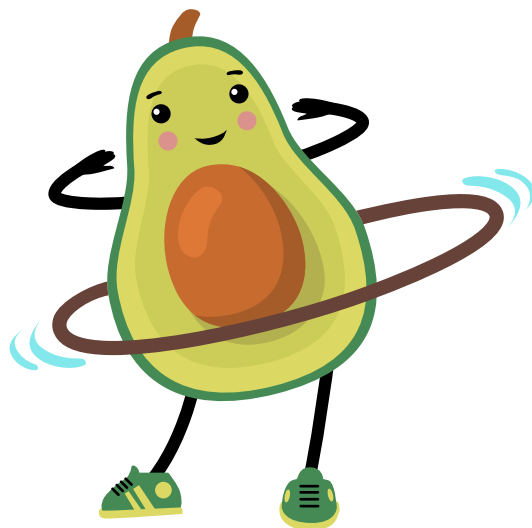
## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 3 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

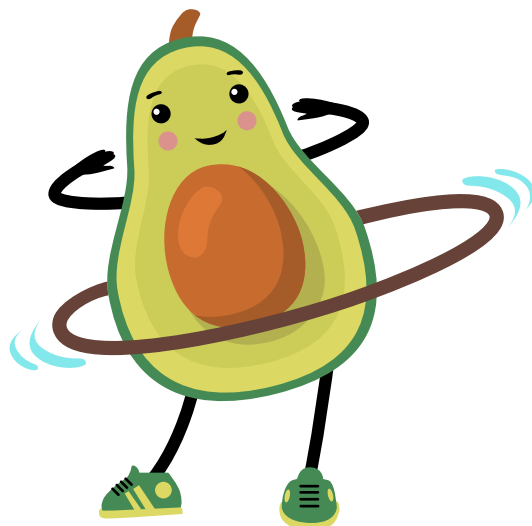
## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 4 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

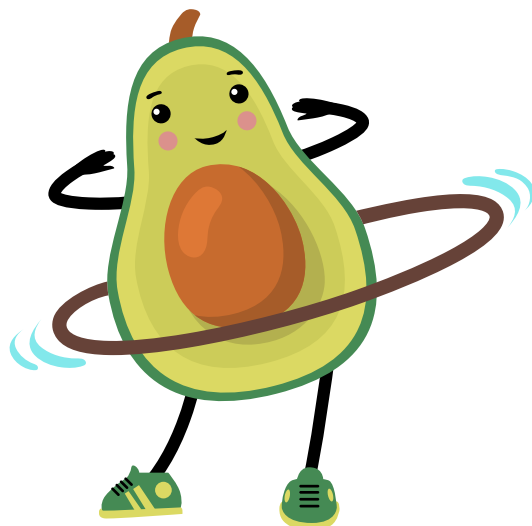
## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 5 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 6

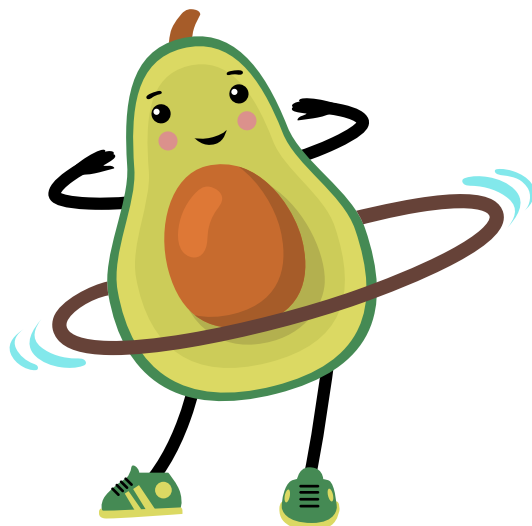
DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			







## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

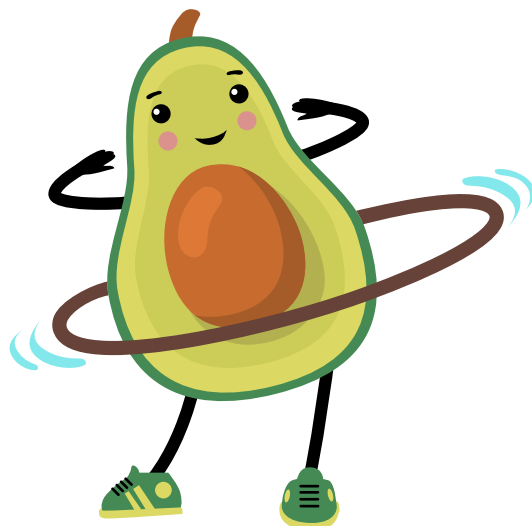
## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 6 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

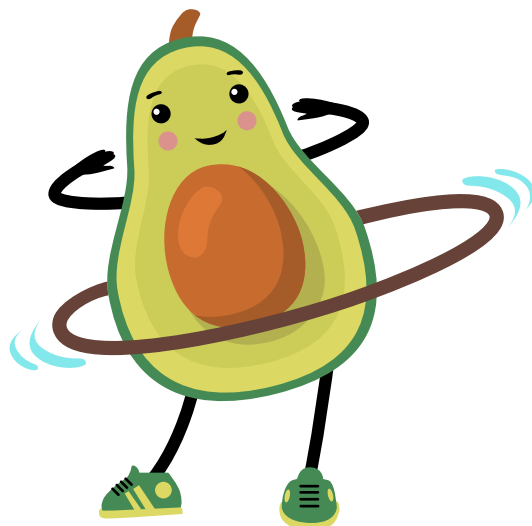
## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 7 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

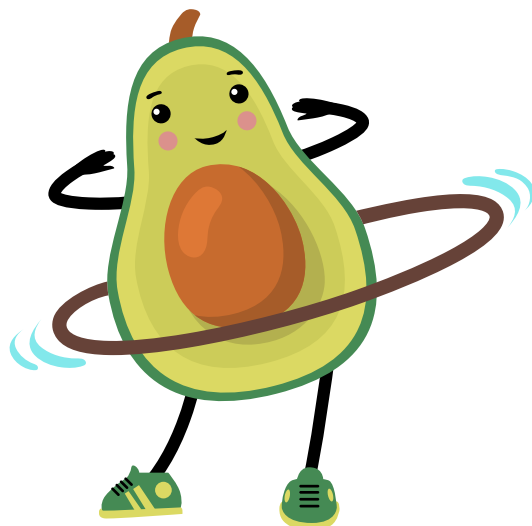
## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 8 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 6

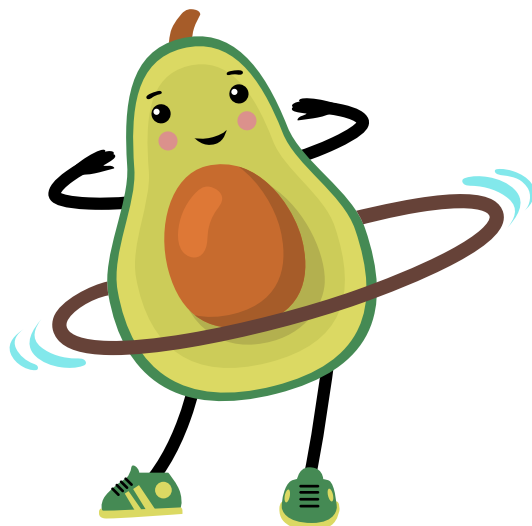
DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 9 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			







## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

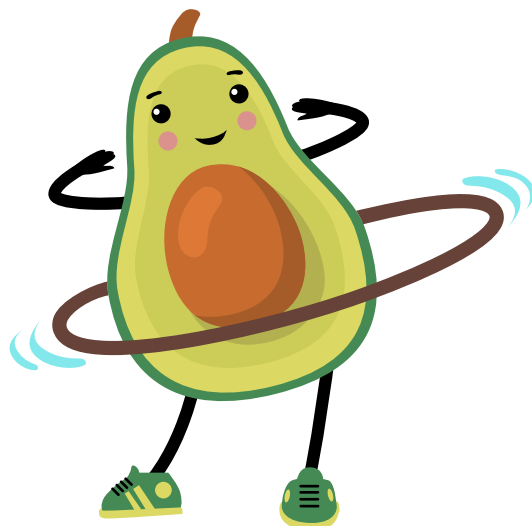
## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 10 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

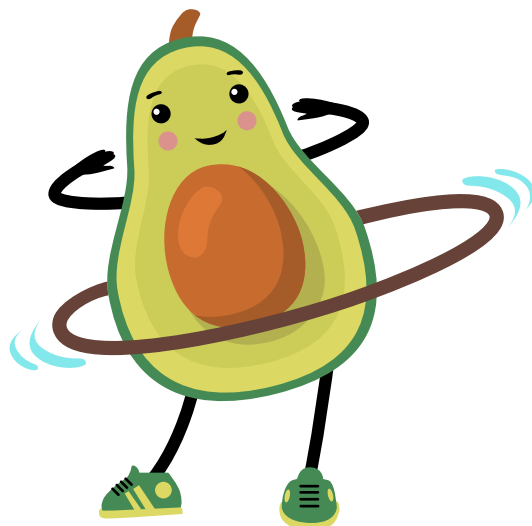
## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 11 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			





## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 1

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 2

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 3

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 4

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 5

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 6

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			

## Odchudzanie: tydzień 12 / Dzień 7

DATA	GODZINA	CO JEM I PIJĘ?	ILE JEM I PIJĘ?
ŚNIADANIE			
DRUGIE ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			



INFO

# Tabela Kaloryczności Produktów spożywczych

## Owoce (100g)

ACEROLA 32 KCAL	FIGI 107 KCAL	JEŻYNY 43 KCAL
AGREST 24 KCAL	GREJPFRUT 50 KCAL	ŻURAWINA 46 KCAL
ANANAS 55 KCAL	GRANATY 74 KCAL	TRUSKAWKI 32 KCAL
AWOKADO 160 KCAL	MELON MIODOWY (MELON ŻÓŁTY) 54 KCAL	POMARAŃCZE 47 KCAL
BORÓWKI AMERYKAŃSKIE 57 KCAL	MELON KANTALUPA 34 KCAL	MANDARYNKI 53 KCAL
MORELA 43 KCAL	MELON GALIA 64 KCAL	MANGO 65 KCAL
GRUSZKA 55 KCAL	MALINY 36 KCAL	MARAKUJA 97 KCAL
BANANY 88 KCAL	DAKTYLE 282 KCAL	BRZOSKWINIA 39 KCAL
JABŁKA 52 KCAL	WIŚNIE 63 KCAL	ŚLIWKI 46 KCAL
JAGODY 35 KCAL	KIWI 61 KCAL	RODZYNKI 299 KCAL
CZERWONE POMARAŃCZE 45 KCAL	LICZI 66 KCAL	WINOGRONA 73 KCAL

## Warzywa (100g)

BAKŁAŻAN 24 KCAL	OGÓRKI 15 KCAL	PAPRYKA 21 KCL
KALAFIOR 25 KCAL	POMIDORY 17 KCAL	RZODKIEWKI 16 KCAL
BROKUŁ 35 KCAL	JARMUŻ 49 KCAL	CZERWONE BURAKI 43 KCAL
FASOLA 25 KCAL	MARCHEW 36 KCAL	CZERWONA KAPUSTA 29 KCAL
RUKIEW WODNA 19 KCAL	BATATY 76 KCAL	BRUKSELKA 43 KCAL
PIECZARKI 22 KCAL	ZIEMNIAKI 86 KCAL	RUKOLA 25 KCAL
KAPUSTA PEKIŃSKA 13 KCAL	KOHLRABI 27 KCAL	SZPARAGI 18 KCAL
CHILI 40 KCAL	DYNIA 19 KCAL	SZPINAK 23 KCAL
GROSZEK 82 KCAL	POR 31 KCAL	CUKINIA 20 KCAL
SAŁATA LODOWA 14 KCAL	KUKURYDZIA 108 KCAL	CEBULA 40 KCAL
KOPER WŁOSKI 31 KCAL	BOĆWINA 19 KCAL	KALAREPA 27 KCAL
SOJA 147 KCAL		

## Pieczywo (100g)

CHLEB PEŁNOZIARNISTY 202 KCAL	BUŁKI SEZAMOWE 264 KCAL	CIABATTA 333 KCAL
CHLEB PSZENNY 236 KCAL	BUŁKI ŻYTNIE 221 KCAL	CROISSANT 393 KCAL
CHLEB ŻYTNI 209 KCAL	BUŁKI PANINI 194 KCAL	PIDE 235 KCAL
CHLEB ZIEMNIACZANY 204 KCAL	BUŁKI MLECZNE 403 KCAL	PUMPERNIKIEL 181 KCAL
CHLEB ORKISZOWY PEŁNOZIARNISTY 204 KCAL	BUŁKI Z PESTKAMI DYNI 322 KCAL	TOSTY PEŁNOZIARNISTE 244 KCAL
BUŁKI PSZENNE 272 KCAL	BAGIETKA 248 KCAL	WRAP PEŁNOZIARNISTY 170 KCAL
BUŁKI PEŁNOZIARNISTE 236 KCAL	PRECEL 217 KCAL	

## Przyprawy i zioła (100g)

PIETRUSZKA 36 KCAL	CZOSNEK 149 KCAL	IMBIR 80 KCAL
OREGANO 306 KCAL	PIEPRZ 255 KCAL	ESTRAGON 295 KCAL
BAZYLIA 23 KCAL	CHRZAN 48 KCAL	CURRY 325 KCAL
LUBCZYK 42 KCAL	MAK 525 KCAL	OGÓRECZNIK 21 KCAL
MAJERANEK 271 KCAL	MANIOK 160 KCAL	CZĄBER 272 KCAL
KMINEK 333 KCAL	GAŁKA MUSZKATAŁOWA 525 KCAL	BYLICA 42 KCAL
KOLENDRA 298 KCAL	KARDAMON 311 KCAL	ANYŻ 337 KCAL
KOZIERADKA 323 KCAL	KAKAO 433 KCAL	KAPARY 416 KCAL
ZIOŁA PROWANSALSKIE 103 KCAL		

## Produkty zbożowe (100g)

AMARANT 393 KCAL	KASZA ORKISZOWA 339 KCAL	PROSO 350 KCAL
KASZA GRYCZANA 335 KCAL	MĄKA ORKISZOWA 321 KCAL	SIEMIĘ LNIANE 514 KCAL
MĄKA GRYCZANA 376 KCAL	KASZA JĘCZMIENNA 319 KCAL	KASZA KUKURYDZIANA 346 KCAL
RYŻ BIAŁY 130 KCAL	MĄKA JĘCZMIENNA 340 KCAL	MĄKA KUKURYDZIANA 324 KCAL
RYŻ BASMATI 363 KCAL	KASZA MANNA Z PSZENICY DURUM 344 KCAL	MĄKA ŻYTNIA 316 KCAL
RYŻ BRĄZOWY 352 KCAL	KASZA JAGLANA 120 KCAL	SPAGETTI 350 KCAL
KOMOSA RYŻOWA 392 KCAL	MĄKA JAGLANA 351 KCAL	WRAP TORTILLA 323 KCAL
KUSKUS 345 KCAL	PŁATKI OWSIANE 366 KCAL	KAPARY 416 KCAL



PRZEPISY

# 4 Zielone Koktajle które pomogą Ci schudnąć

---

## Koktajl z brokułów i ananasa

### SKŁADNIKI:

1 BANAN  
2 ŁODYGI SELERA  
200 G BROKUŁÓW  
150 G ANANASA  
200 ML WODY KOKOSOWEJ  
NIESŁODZONEJ

### PRZYGOTOWANIE:

BROKUŁY SELER PŁUCZEMY ZIMNĄ WODĄ I KROIMY NA MAŁE KAWAŁKI. WODĘ KOKOSOWĄ WLEWAMY DO BLENDERA. DODAJEMY SELER I BROKUŁY, OBRANY BANAN I KAWAŁKI ANANASA. CAŁOŚĆ MIKSUJEMY.

## Koktajl bananowo-szpinakowy

### SKŁADNIKI:

1 BANAN  
1 GARŚĆ SZPINAKU  
1 GARŚĆ ROSZPONKI  
125 ML WODY

### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY W BLENDERZE.

## Koktajl jabłkowo-szpinakowy

### SKŁADNIKI:

1 JABŁKO  
1 BRZOSKWINIA  
1 GARŚĆ SZPINAKU  
125 ML WODY

### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY W BLENDERZE.

## Koktajl malinowo-bananowy

### SKŁADNIKI:

1 DUŻY BANAN  
60 G MALIN (MOGĄ BYĆ MALINY MROŻONE)  
70 G SZPINAKU (MOŻE BYĆ MROŻONY)  
1 ŁYŻECZKA NASION CHIA (NASIONA CHIA TRZEBA  
WCZEŚNIEJ NAMOCZYĆ NA 20-25 MINUT)  
150 ML WODY

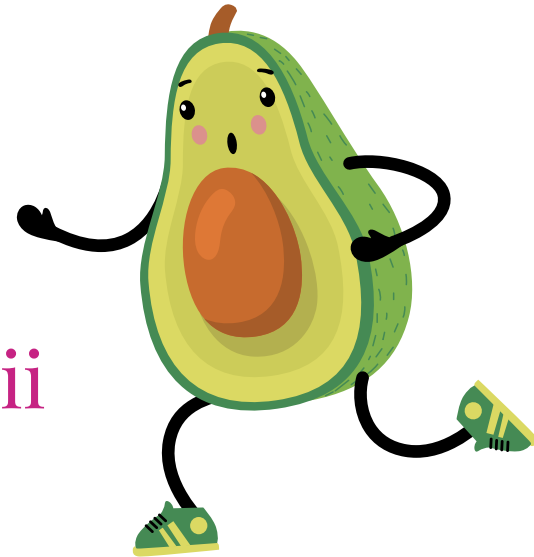
### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY  
W BLENDERZE.

PRZEPISY

## 3 Koktajle dodające energii

---



## Koktajl malinowo-jogurtowy

### SKŁADNIKI:

1/4 BANANA  
30 G PŁATKÓW OWSIANYCH  
25 G MALIN (MOGĄ BYĆ MROŻONE)  
1/2 ŁYŻKI MIODU  
60 G JOGURTU GRECKIEGO  
75 ML MLEKA

### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY  
W BLENDERZE.

## Koktajl bananowo-truskawkowy z mlekiem migdałowym

### SKŁADNIKI:

1 BANAN  
60 G TRUSKAWEK (MOGĄ BYĆ MROŻONE)  
1 ŁYŻKA MIELONEGO SIEMIENIA LNIANEGO  
125 ML MLEKA MIGDAŁOWEGO

### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY  
W BLENDERZE.

## Koktajl z awokado i migdałów

### SKŁADNIKI:

1/4 AWOKADO  
13 G MIGDAŁÓW  
1/2 BANANA  
1/4 ŁYŻECZKI CYNAMONU  
1/4 ŁYŻECZKI MIODU  
100 ML MLEKA MIGDAŁOWEGO

### PRZYGOTOWANIE:

CAŁOŚĆ MIKSUJEMY  
W BLENDERZE.

INFO

**Zapamiętaj  
te słowa**

---



Aby schudnąć organizm musi zużywać więcej kalorii niż dotychczas.

Jeśli pozostaniesz zdyscyplinowana lub zdyscyplinowany to rezultaty przyjdą po jakimś czasie. Potrzebna jest do tego cierpliwość i systematyczność w działaniu. W dłuższej perspektywie unikniesz efektu jojo, kiedy na stałe zastosujesz nowe wspierające Ciebie nawyki żywieniowe. Twoje ciało rozkłada złogi tłuszczu, tylko wtedy gdy podasz mu mniej kalorii niż tego potrzebuje.

Czasami wystarczy jeść to samo co dotychczas, ale w mniejszych ilościach, bez odwoływania się do drakońskich diet.

A czasem wystarczy nieco udoskonalić swoją codzienną dietę, lekko zmienić produkty w posiłkach, stosować częściej koktajle i naturalne soki bez cukru i też można pięknie oraz zgrabnie wyglądać.

Pamiętaj również o błonniku w swojej diecie. Koktajle z warzywami pomagają utrzymać stały poziom cukru we krwi.

Do koktajli można dodać też np. 1-2 łyżeczki nasion konopii siewnych, dzięki temu zyskają one orzechowy smak. Nasiona konopii siewnych dostarczają kwasy tłuszczowe omega-3, które pomagają utrzymać serce w zdrowiu.

Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu organizmu każdego dnia. Wypijanie minimum 2 litrów wody dziennie to jeden z czynników pomagających w redukcji tkanki tłuszczowej.

Skuteczne odchudzanie opiera się na planowaniu i konsekwencji.

Regularna aktywność fizyczna obniży poziom stresu i pomoże Ci osiągnąć smukłą sylwetkę. Znajdź też czas na odpoczynek i regenerację organizmu, wtedy unikniesz tworzenia się stanów zapalnych w ciele. Odchudzanie to proces a nie jednorazowe wydarzenie. Spraw, aby jego przebieg był harmonijny i służył Twojemu zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

W procesie odchudzania wykorzystaj pomocne kalkulatory:

**BMI, BMR, ŁADUNEK GLIKEMICZNY**

(do znalezienia na mojej stronie [www.herbamea.pl](http://www.herbamea.pl))

CYTATY MOTYWACYJNE

## Pomogą Ci wytrwać w postanowieniu

---

*Mierząc się z przeszkodą człowiek poznaje siebie.*

ANTOINE DE SAINT-EXUPERY

*Dzisiejsze osiągnięcia są wczorajszymi niemożliwościami.*

ROBERT H. SCHULLER

*Każda praca jest możliwa do wykonania, jeśli podzieli się ją na małe odcinki.*

ABRAHAM LINCOLN

*Jedzenie jest najczęściej nadużywanym środkiem uspokajającym, natomiast ćwiczenia fizyczne najbardziej efektywnym, jednak najmniej docenianym antydepresantem.*

BILL PHILLIP

*Motywacja jest tym co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym co pozwala Ci wytrwać.*

JIM RYUN

*You are stronger than you think ! Więc nie zniechęcaj się, sukces przyjdzie w najmniej oczekiwanym momencie :)*

HERBAMEA

