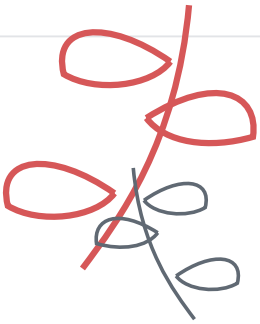
SLĂBIRE PE BUNE / RESURSĂ GRATUITĂ



Jurnal de Progres

30 de Zile

Pași mici, obiceiuri sănătoase și un plan pe care îl poți adapta.

01	02	03	04
ALEGE	URMĂREȘTE	REFLECTEAZĂ	CONTINUĂ

15 pagini A4 · 30 de zile · fișe reutilizabile · spații pentru notițe

Ediție pentru imprimare • design economic, cu fundal alb și elemente clare pentru completare manuală.

Slăbire pe Bune

SlabirePeBune.ro

GRATUIT

Bine ai venit!

Cum să folosești acest jurnal

Acest jurnal te ajută să observi obiceiurile care contează pentru tine, să îți urmărești progresul și să faci schimbări mici, pe care le poți păstra în timp.

Nu trebuie să faci totul perfect. Cele 30 de zile sunt o ocazie să experimentezi, să înveți și să descoperi ce funcționează în viața ta.

Cum folosești acest jurnal

01 Alege obiceiurile tale

Începe cu 2–4 obiceiuri realiste, precum mișcarea, mesele echilibrate, hidratarea sau rutina de somn.

02 Urmărește fiecare zi

Bifează obiceiurile pe care le-ai îndeplinit. Dacă ratezi o zi, continui fără să încerci să recuperezi totul.

03 Reflectează săptămânal

La finalul fiecărei săptămâni, observă ce a mers bine, ce ți-a fost dificil și ce ai învățat.

04 Continuă în ritmul tău

După 30 de zile, păstrează obiceiurile utile și adaptează-le pe cele care nu se potrivesc programului tău.

Progresul nu înseamnă doar kilograme

- Mai multă energie
- Mișcare mai constantă
- Mese mai bine organizate
- Un somn mai odihnitor

Cântărirea și măsurătorile corporale sunt opționale. Poți folosi jurnalul și fără ele.

Acest jurnal este un instrument de autoobservare și nu înlocuiește recomandările medicale individualizate.

Nu urmări perfecțiunea. Urmărește obiceiurile care îți fac bine.

Cuprins

30 de zile pentru a-ți descoperi propriul ritm

Începe cu obiceiurile care contează pentru tine, urmărește-ți experiența și revino la reflecțiile săptămânale ori de câte ori ai nevoie.

Bine ai venit! 2

Punctul meu de plecare 4

Obiceiurile mele pentru 30 de zile 5

Săptămâna 1 — Zilele 1–7 6

Reflecția săptămânii 1 7

Săptămâna 2 — Zilele 8–14 8

Reflecția săptămânii 2 9

Săptămâna 3 — Zilele 15–21 10

Reflecția săptămânii 3 11

Săptămâna 4 — Zilele 22–28 12

Reflecția săptămânii 4 13

Zilele 29–30 14

Bilanțul celor 30 de zile 15

Fiecare zi este o ocazie de a observa, nu un test de perfecțiune.

Punctul meu de plecare

Înainte să începi, acordă-ți câteva minute să te gândești unde te afli acum și ce ți-ai dori să îmbunătățești. Nu există răspunsuri corecte sau greșite.

Data începerii: _____

Ce îmi doresc pentru mine?

Ce aș vrea să îmbunătățesc în următoarele 30 de zile?

_____

_____

_____

De ce este important acest lucru pentru mine?

_____

_____

_____

Cum arată rutina mea acum?

Mișcare și activitate

_____

_____

Mese și alimentație

_____

_____

Somn și odihnă

_____

_____

Ce fac deja bine?

Un obicei sănătos pe care îl am deja:

_____

_____

Măsurători de început (opțional)

Greutate: _____ kg **Circumferința taliei:** _____ cm

☐ Prefer să nu notez măsurători.

Poți urmări progresul și fără cântar sau măsurători corporale.

Punctul tău de plecare nu este un verdict. Este doar începutul.

Obiceiurile mele pentru 30 de zile

Alege 2–4 obiceiuri simple, potrivite vieții tale. Definește-le clar, astfel încât să știi când le-ai îndeplinit. Nu trebuie să le faci pe toate perfect.

Ai nevoie de inspirație?

- Mișcare ușoară
- Legume la o masă
- Hidratare
- Rutina de somn

Acestea sunt doar idei. Tu alegi ce este important pentru tine.

Obiceiurile pe care le aleg

OBICEIUL 1

Ce voi face:

Cum știu că l-am îndeplinit:

OBICEIUL 2

Ce voi face:

Cum știu că l-am îndeplinit:

OBICEIUL 3

Ce voi face:

Cum știu că l-am îndeplinit:

OBICEIUL 4

Ce voi face:

Cum știu că l-am îndeplinit:

Dacă alegi doar 2 sau 3 obiceiuri, lasă celelalte spații libere.

Folosește aceeași numerotare în tabelele săptămânale.

Planul meu pentru zile dificile

Când am puțin timp sau energie, pot începe cu:

Pașii mici contează. Poți ajusta un obicei dacă nu se potrivește vieții tale.

Săptămâna 1

Zilele 1–7

Prima săptămână este despre începuturi. Urmărește obiceiurile alese și observă cum se potrivesc în rutina ta.

Perioada: _____ — _____

Obiceiurile mele, zi de zi

Scrie obiceiurile alese la pagina 5. Bifează fiecare zi în care le-ai îndeplinit.

Obiceiul meu	Ziua 1	Ziua 2	Ziua 3	Ziua 4	Ziua 5	Ziua 6	Ziua 7
Obiceiul 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dacă ai ales doar 2 sau 3 obiceiuri, lasă celelalte rânduri libere.

Câte un gând pentru fiecare zi

Notează pe scurt ceva ce ai observat, ce te-a ajutat sau cum te-ai simțit.

Ziua 1 _____

Ziua 2 _____

Ziua 3 _____

Ziua 4 _____

Ziua 5 _____

Ziua 6 _____

Ziua 7 _____

Un mic reminder

Dacă ai ratat o zi, nu trebuie să recuperezi nimic. Poți continua cu următoarea ocazie.

Fiecare bifă este o observație, nu o notă la un examen.

Reflecția săptămânii 1

Zilele 1–7

Prima săptămână nu este un test. Privește înapoi cu curiozitate și observă ce te-a ajutat, ce ți-a fost dificil și ce ai descoperit despre tine.

01 Ce a mers bine?

Ce obicei sau moment din această săptămână mi-a adus satisfacție?

02 Ce a fost mai dificil?

Ce m-a împiedicat uneori să urmez obiceiurile alese?

03 Ce am observat despre mine?

Cum m-am simțit în această săptămână? Ce am observat despre energie, somn sau starea mea generală?

Un mic bilanț

Bifează afirmațiile care descriu experiența ta.

- [ ] Am descoperit un obicei ușor de integrat.
- [ ] Am observat ce îmi îngreunează rutina.
- [ ] Am avut nevoie de mai multă flexibilitate.
- [ ] Vreau să continui cu obiceiurile alese.

Un pas mic pentru săptămâna 2

Ce voi păstra sau ajusta pentru a-mi face rutina mai ușoară?

Dacă modifici un obicei, păstrează aceeași numerotare în trackerul următor.

Nu ai nevoie de o săptămână perfectă pentru a face progrese.

Săptămâna 2

Zilele 8–14

A doua săptămână este despre continuitate. Observă ce începe să devină mai ușor și ajustează obiceiurile care încă nu se potrivesc rutinei tale.

Perioada: _____ — _____

Obiceiurile mele, zi de zi

Continuă cu obiceiurile alese la pagina 5. Bifează zilele în care le-ai îndeplinit.

Obiceiul meu	Ziua 8	Ziua 9	Ziua 10	Ziua 11	Ziua 12	Ziua 13	Ziua 14
Obiceiul 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dacă ai ajustat un obicei după prima săptămână, păstrează aceeași numerotare.

Câte un gând pentru fiecare zi

Notează pe scurt ce ai observat, ce a devenit mai simplu sau ce ai vrea să schimbi.

Ziua 8 _____

Ziua 9 _____

Ziua 10 _____

Ziua 11 _____

Ziua 12 _____

Ziua 13 _____

Ziua 14 _____

Un mic reminder

Unele obiceiuri devin mai ușoare cu timpul. Pe altele le poți simplifica, fără să renunți la ceea ce contează pentru tine.

Consecvența nu înseamnă să faci totul perfect, ci să găsești un ritm pe care îl poți păstra.

Reflecția săptămânii 2

Zilele 8–14

Au trecut două săptămâni. Unele lucruri pot deveni mai naturale, în timp ce altele încă necesită atenție. Observă ce funcționează pentru tine, fără să te judeci.

01 Ce a devenit mai ușor?

Care dintre obiceiurile mele începe să se potrivească mai bine în rutina zilnică?

02 Ce încă mă încurcă?

În ce situații îmi este mai greu să îmi respect planul și ce aș putea simplifica?

03 Cum mă simt după două săptămâni?

Ce am observat despre energia, somnul, mișcarea sau starea mea generală?

Ce am descoperit săptămâna aceasta?

Bifează afirmațiile care se potrivesc experienței tale.

- [ ] Un obicei începe să îmi fie mai familiar.
- [ ] Am identificat un obstacol care se repetă.
- [ ] O variantă mai simplă mi-ar fi de ajutor.
- [ ] Am descoperit ceva util despre rutina mea.

Ce voi încerca în săptămâna 3?

Care este o schimbare mică și realistă care m-ar putea ajuta să continui?

Poți ajusta un obicei, păstrând aceeași numerotare în trackerul următor.

Progresul poate însemna și să descoperi o variantă mai potrivită pentru tine.

Săptămâna 3

Zilele 15–21

Ai ajuns la a treia săptămână. Continuă să observi ce funcționează pentru tine, cum te simți și ce obiceiuri merită păstrate sau ajustate.

Perioada: _____ — _____

Obiceiurile mele, zi de zi

Continuă să urmărești obiceiurile alese. Bifează fiecare zi în care le-ai îndeplinit.

Obiceiul meu	Ziua 15	Ziua 16	Ziua 17	Ziua 18	Ziua 19	Ziua 20	Ziua 21
Obiceiul 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Poți păstra aceleași obiceiuri sau le poți simplifica. Folosește aceeași numerotare.

Câte un gând pentru fiecare zi

Notează pe scurt ce ai observat despre energie, mișcare, odihnă sau rutina ta.

Ziua 15 _____

Ziua 16 _____

Ziua 17 _____

Ziua 18 _____

Ziua 19 _____

Ziua 20 _____

Ziua 21 _____

Un mic reminder

Nu trebuie să faci mai mult în fiecare săptămână. Uneori, progresul înseamnă să păstrezi ceea ce funcționează deja.

Obiceiurile bune se construiesc cu răbdare, nu cu presiune.

Reflecția săptămânii 3

Zilele 15–21

Progresul nu se vede doar în cifre. Privește cu atenție obiceiurile tale, felul în care te simți și lucrurile mici care îți fac viața de zi cu zi mai ușoară.

01 Ce schimbări observ?

Am remarcat vreo schimbare în energie, somn, dispoziție sau felul în care mă mișc?

02 Ce mă ajută să continui?

Ce situații, alegeri sau obiceiuri mi-au făcut rutina mai ușor de urmat?

03 Ce am învățat din zilele dificile?

Când lucrurile nu au mers cum plănuisem, ce am descoperit și ce m-ar putea ajuta data viitoare?

Progresul meu, dincolo de cântar

Bifează doar afirmațiile care reflectă experiența ta.

- ☐ Am observat o schimbare în felul în care mă simt.
- ☐ Unele obiceiuri au devenit mai familiare.
- ☐ Înțeleg mai bine ce mă ajută să fiu consecvent.
- ☐ Am identificat ceva ce vreau să ajustez.

Ce aleg pentru săptămâna 4?

Ce obicei vreau să păstrez și ce aș putea face mai simplu?

Dacă ajustezi un obicei, păstrează aceeași numerotare în trackerul următor.

Uneori, progresul apare în lucruri pe care cântarul nu le poate măsura.

Săptămâna 4

Zilele 22–28

Ultima săptămână completă a jurnalului este despre obiceiurile pe care vrei să le păstrezi. Continuă în ritmul tău și observă ce funcționează în viața de zi cu zi.

Perioada: _____ — _____

Obiceiurile mele, zi de zi

Urmărește în continuare obiceiurile alese. Bifează zilele în care le-ai îndeplinit.

Obiceiul meu	Ziua 22	Ziua 23	Ziua 24	Ziua 25	Ziua 26	Ziua 27	Ziua 28
Obiceiul 1 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 2 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 3 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obiceiul 4 _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Păstrează numerotarea obiceiurilor, chiar dacă ai ajustat unele dintre ele.

Câte un gând pentru fiecare zi

Notează pe scurt ce ai observat, ce te-a ajutat sau ce ai vrea să continui.

Ziua 22 _____

Ziua 23 _____

Ziua 24 _____

Ziua 25 _____

Ziua 26 _____

Ziua 27 _____

Ziua 28 _____

Un mic reminder

Nu toate obiceiurile trebuie păstrate exact așa cum au început. Le poți adapta atunci când viața ta se schimbă.

Cele mai utile obiceiuri sunt cele pe care le poți integra în viața ta reală.

Reflecția săptămânii 4

Zilele 22–28

Patru săptămâni de observații îți pot arăta ce obiceiuri se potrivesc vieții tale. Gândește-te ce vrei să păstrezi, ce ai învățat și ce ai putea face diferit.

01 Ce obiceiuri vreau să păstrez?

Care dintre obiceiurile mele sunt utile și suficient de realiste pentru a le continua?

02 Ce am învățat despre mine?

Ce am descoperit despre nevoile, preferințele și ritmul meu în aceste patru săptămâni?

03 Ce aș putea face mai simplu?

Ce parte a rutinei încă îmi creează dificultăți și cum aș putea să o adaptez?

Ce merită să duc mai departe?

Bifează afirmațiile care se potrivesc experienței tale.

- [ ] Am găsit cel puțin un obicei potrivit pentru mine.
- [ ] Știu mai bine ce îmi poate îngreuna rutina.
- [ ] Am descoperit o schimbare mică pe care o apreciez.
- [ ] Vreau să continui să experimentez.

Cum vreau să închei ultimele două zile?

Ce voi păstra sau ajusta pentru zilele 29 și 30?

Pe pagina următoare vei urmări ultimele două zile, folosind aceleași obiceiuri numerotate.

Nu trebuie să păstrezi totul. Păstrează ceea ce îți face bine și se potrivește vieții tale.

Zilele 29–30

Ultimii doi pași

Ai ajuns la ultimele două zile ale jurnalului. Continuă cu obiceiurile tale, observă cum te simți și pregătește-te să privești înapoi la cele 30 de zile.

Obiceiurile mele, până la final

Folosește aceleași obiceiuri numerotate și bifează zilele în care le-ai îndeplinit.

Obiceiul meu	Ziua 29	Ziua 30
Obiceiul 1 _____	☐	☐
Obiceiul 2 _____	☐	☐
Obiceiul 3 _____	☐	☐
Obiceiul 4 _____	☐	☐

Dacă ai ales mai puțin de patru obiceiuri, poți lăsa rândurile nefolosite libere.

Ultimele două zile, în cuvintele mele

ZIUA 29

Data: _____

Ce am observat astăzi?

_____

_____

_____

ZIUA 30

Data: _____

Ce am observat astăzi?

_____

_____

_____

Două gânduri înainte de bilanț

Ce a mers mai bine decât mă așteptam?

_____

_____

_____

Ce vreau să-mi amintesc din această experiență?

_____

_____

_____

Nu contează câte zile au fost perfecte. Contează ce ai descoperit despre tine.

Pe pagina următoare: bilanțul celor 30 de zile.

Bilanțul celor 30 de zile

Ce păstrez. Ce ajustez. Cum continui.

Ai ajuns la ultima pagină a jurnalului. Privește înapoi la cele 30 de zile cu răbdare și curiozitate. Nu numărul bifelor te definește, ci ceea ce ai învățat despre tine.

Ce am descoperit despre mine?

Care este cea mai importantă lecție pe care o iau cu mine din aceste 30 de zile?

Obiceiurile pe care vreau să le păstrez

Notează doar obiceiurile care sunt utile și realiste pentru tine.

1.
2.
3.
4.

Ce vreau să ajustez?

Ce aș putea simplifica pentru ca rutina mea să fie mai ușor de urmat?

Măsurători de final (opțional)

Greutate: kg **Circumferința taliei:** cm

Poți compara aceste valori cu cele de la pagina 4 sau poți lăsa câmpurile necompletate.

Planul meu pentru următoarele 30 de zile

Un pas mic cu care vreau să continui:

Când apar dificultăți, pot să:

Nu este sfârșitul unui plan perfect. Este începutul unei rutine care ți se potrivește.

Revino la acest jurnal ori de câte ori ai nevoie de un nou început.