

МОЙ
ДНЕВНИК
ПРОГРАММЫ TR90®

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ, ЖИВИ

 TR90®

 PHARMANEX®

Настало время стать лучше!

Есть три основы здорового образа жизни:

ЕШЬ, ДВИГАЙСЯ И ЖИВИ. Помни о них — ведь они **крайне важны для здорового образа жизни!** Правильный баланс между этими аспектами поможет тебе обрести счастье всего за 90 дней.

Еда очень сильно влияет на здоровье, но строгие ограничения не сделают тебя счастливее!

Рациональное питание подразумевает употребление разнообразных продуктов, оптимальный размер порций и правильный режим.

Крайне важно ежедневно заниматься спортом, потому что это даст тебе необходимую энергию, сделает тело подтянутым и создаст хорошее настроение.

Научись прислушиваться к своему организму, достигая гармонии между сознанием и телом. Ты научишься не суетиться и начнешь жить здесь и сейчас.

Этот дневник программы TR90® станет
ТВОИМ верным спутником на пути
к достижению поставленных целей!

Стартуем?

*Давай начнем наше
90-дневное путешествие!*



Тебя ждет
успех!

- ✓ Полюби себя.
- ✓ Действуй постепенно.
- ✓ Ставь небольшие, достижимые цели.
- ✓ Заручись поддержкой окружающих.
- ✓ Брось себе вызов.
- ✓ Получай удовольствие от этого нового приключения.

Поставь личные цели и измени свой образ жизни

Сбалансированное
питание

Тренировки
и общая физическая
активность

Связь между
сознанием
и телом

Превращай **мечты в цели** —
это первый шаг
к их воплощению в жизнь.

Личные цели

ЕШЬ

.....

.....

.....

.....

Пример. С сегодняшнего дня:

- я не буду пропускать завтрак;
- я буду выпивать по 1,5 л воды в день;
- я буду съедать не менее 1 ломтика фрукта в день.

ДВИГАЙСЯ

.....

.....

.....

.....

Пример. С сегодняшнего дня я:

- буду по возможности ходить по лестнице;
- буду парковаться подальше от дома, на соседней улице;
- позвоню другу, чтобы договориться о тренировках.

ЖИВИ

.....

.....

.....

.....

.....

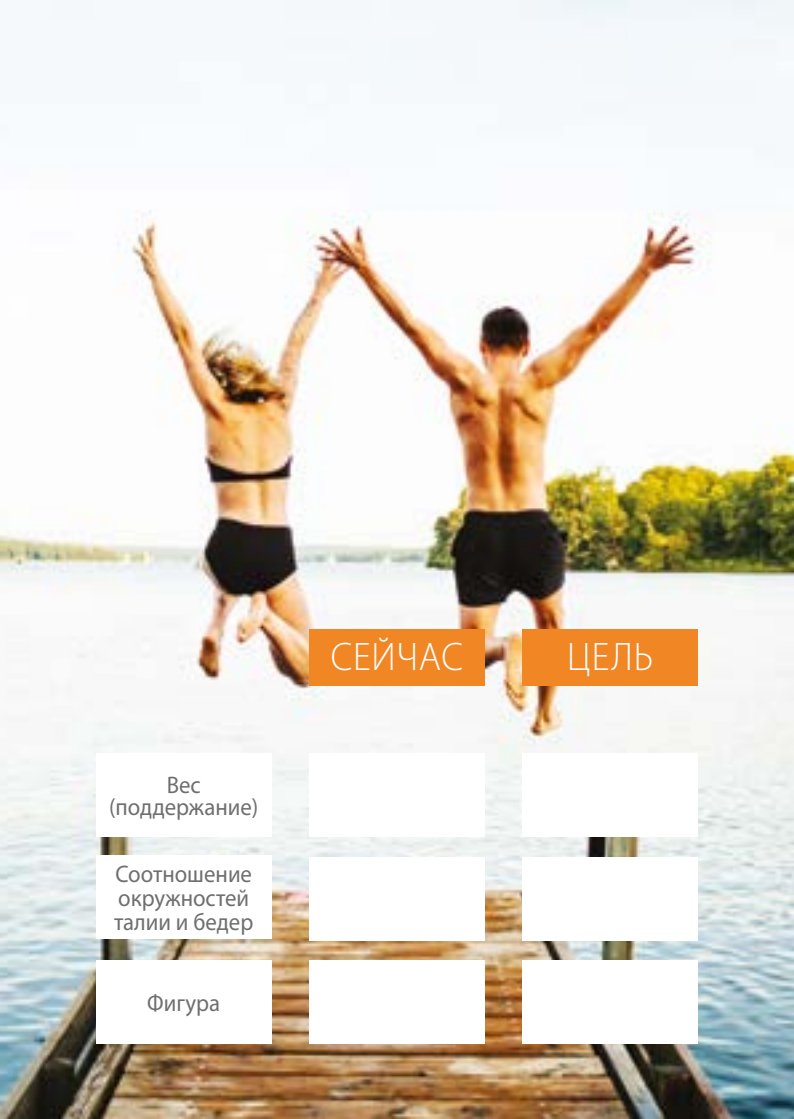
.....

.....

.....

Пример. С сегодняшнего дня я буду выделять по 5 минут:

- после сна, чтобы проанализировать задачи на день;
- перед сном, чтобы записать 3 успешно выполненные сегодня задачи;
- перед едой, чтобы точно понимать, что я ем.



СЕЙЧАС

ЦЕЛЬ

Вес
(поддержание)

Соотношение
окружностей
талии и бедер

Фигура

ДЕНЬ 1

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....



ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Знаешь ли ты, что
орехи и семечки — отличный
источник энергии и минералов?

ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ДЕНЬ 2

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Да, тебе это под силу!

ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДЕНЬ 3

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Так держать!
Все отлично!

Не забывай ЖИТЬ!
Если ты нервничаешь, сделай
дыхательные упражнения.

ДЕНЬ 4

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Полезные советы

10 полезных советов, как ограничить употребление насыщенных жиров

ЗАМЕНИТЬ ЭТО

НА ЭТО

1 Жирный сыр	→	Нежирный мягкий сыр или творог с сырыми овощами
2 Пудинг	→	Йогурт с ломтиком фрукта + семена чиа
3 Картофельные чипсы	→	Цельнозерновые крекеры с овощным дипом или хумусом
4 Обычный кекс	→	Кекс из банана и йогурта
5 Обычный гамбургер	→	Овощной бургер из чечевицы или нута
6 Салат из тунца	→	Тунец с йогуртом, перцем и зеленым луком
7 Сялями, паштет, бекон	→	Ветчина, говядина, мясо курицы и т. д.
8 Фарш (из свинины и мяса ягненка)	→	Говяжий фарш
9 Обычное пирожное	→	Пирожное из йогурта с яблоками
10 Жирные молочные продукты	→	Нежирные молочные продукты

Выделяй время на любимые занятия

- ✓ Почитай книгу.
- ✓ Выпей чашку чая.
- ✓ Выйди на прогулку с собакой или детьми.
- ✓ Поболтай с друзьями.
- ✓ Прими горячую ванну.
- ✓ Посиди на солнышке.
- ✓ Проведи время с любимыми.
- ✓ Затопи камин в холодный день.
- ✓ Придя домой, зажги свечи.

ДЕНЬ 5

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....



Не забудь
сегодня потренироваться!

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ДЕНЬ 6

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Забудь обо всех проблемах для достижения поставленных целей.

ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДЕНЬ 7

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Да, отлично
справляешься!

ДЕНЬ 8

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....



Важные дела за один день не делаются...

ДЕНЬ 9

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....



Прислушивайся к своим
внутренним ощущениям
хотя бы раз в день.

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ДЕНЬ 10

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Замени рафинированные продукты
цельнозерновыми:

это отличный источник клетчатки и витаминов!

Полезные советы

Первые шаги на пути к достижению гармонии сознания и тела

Делай дыхательные упражнения (вдох и выдох) по 5 минут 2 раза в день.

Найди тихое место.

Сядь или ляг в удобное положение.

Закрой глаза.

Прислушайся к своему дыханию.

Старайся сконцентрироваться на движении воздуха в легкие и обратно.

Если тебе в голову приходят другие мысли, прими их и затем отгни в сторону.

Снова сконцентрируйся на дыхании.



Прислушайся к своему организму по 1 минуте несколько раз в день.

Наклей в разных местах стикеры:
на компьютер, на стакан с водой,
на телефон, в машине, на холодильник,
на зеркало...

Каждый раз при взгляде на стикер делай глубокий вдох
и спроси себя:

- Как я себя сейчас чувствую?
- Какое у меня сейчас положение тела?
- Как я стою или сижу?

ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДЕНЬ 11

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Тебе надо быть **в хорошем настроении**
и **МЫСЛИТЬ ПОЗИТИВНО.**

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ДЕНЬ 12

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ешь 5 раз в день.

ДЕНЬ 13

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....



ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



ЗАПИСЫВАЙ СВОИ ДОСТИЖЕНИЯ

ДВИГАЙСЯ

Трекер упражнений

Тип



Продолжительность

Интенсивность

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДЕНЬ 14

ЕШЬ

Что ты съел(а) сегодня?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ЖИВИ

Как ты себя чувствуешь?



Ставь на рабочий стол
бутылку воды и выпивай ее
до конца рабочего дня.

Советы и рекомендации: как покупать полезные продукты

- ✓ Составляй списки покупок **заранее**.
- ✓ Не ходи в супермаркет на **голодный желудок**.
- ✓ **Придерживайся списка** и не покупай лишние продукты.
- ✓ Добавь что-то особенное, **чтобы оживить рецепт**, например орехи, семечки, специи или морские водоросли.
- ✓ Добираться до супермаркета **пешком или на велосипеде**.
- ✓ **Обходи** в супермаркете ряды со снеками, картофельными чипсами или алкоголем.
- ✓ Всегда включай в список **фрукты и овощи**.
- ✓ Не забывай о **полезных для здоровья перекусах!**

Список покупок

БЕЛКИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПРОЧЕЕ

ЗЕРНОВЫЕ, ОРЕХИ, ХЛЕБ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Список покупок

БЕЛКИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПРОЧЕЕ

ЗЕРНОВЫЕ, ОРЕХИ, ХЛЕБ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Список покупок

БЕЛКИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПРОЧЕЕ

ЗЕРНОВЫЕ, ОРЕХИ, ХЛЕБ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Список покупок

БЕЛКИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПРОЧЕЕ

ЗЕРНОВЫЕ, ОРЕХИ, ХЛЕБ
И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Список покупок

БЕЛКИ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

ПРОЧЕЕ

ЗЕРНОВЫЕ, ОРЕХИ, ХЛЕБ И РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

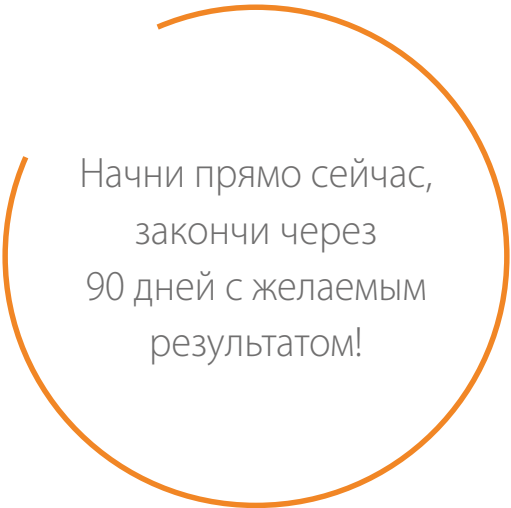
Полезные советы

10 видов физической активности, когда нет времени

1. Поднимайся вверх по лестнице, а не на лифте. Подойди к коллеге лично вместо того, чтобы отправить письмо.
2. Паркуйся в дальней части парковки.
3. Сжимай ягодичцы по 10 раз, сидя в машине или на работе.
4. Двигайся в машине, пока стоишь в пробке.
5. Поставь дома тренажер, на котором можно установить компьютер, и иди (или осторожно беги), когда работаешь.
6. Разговаривай по телефону стоя или ходи по офису.
7. Организывай совещания без раскладки: возможно, так они будут проходить эффективнее.
8. Ходи энергично.
9. Поставь музыку и двигайся во время готовки.
10. Подпрыгни несколько раз на месте, пока чистишь зубы.

Реже сиди и чаще
двигайся!





Начни прямо сейчас,
закончи через
90 дней с желаемым
результатом!

