



START NOW

Module 1

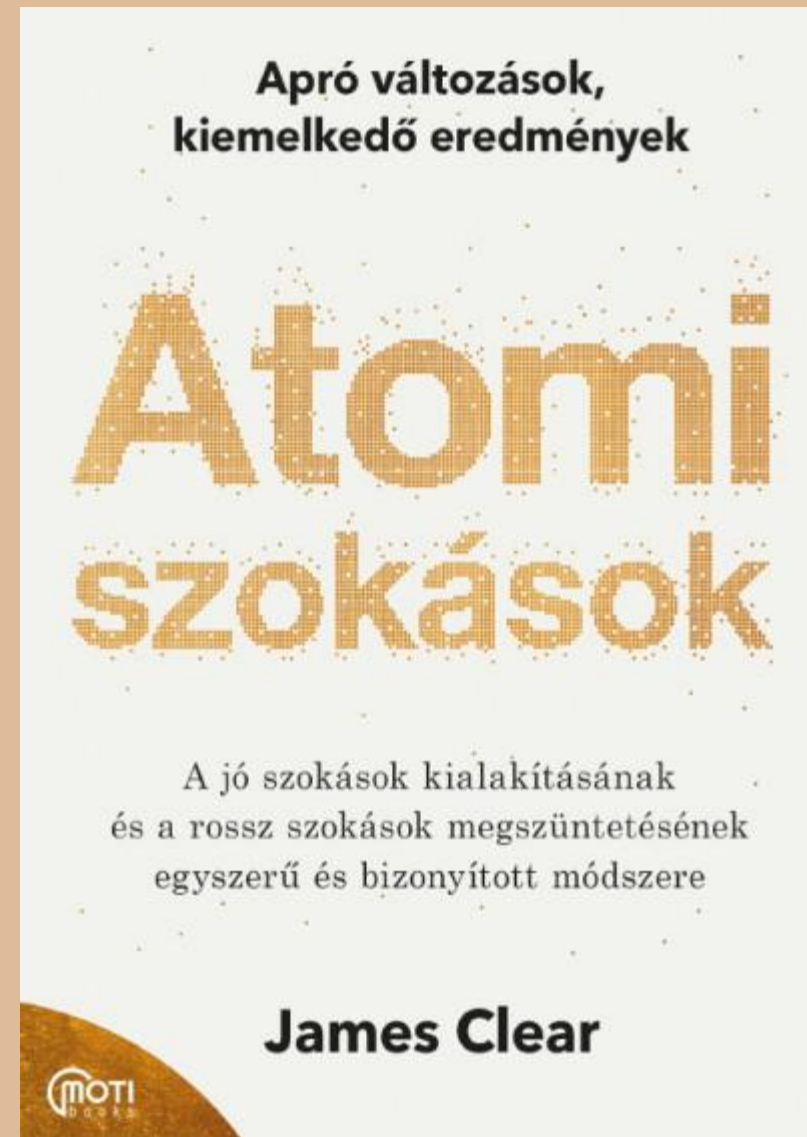
Setting up for success

Kis lépésekkel a siker felé

A sikeres fogyás érdekében abba kell hagynod a rossz szokásaidat és jó szokásokkal kell helyettesíteni őket.

James Clear Atomi szokások című könyvében bemutat lépésről-lépésre egy tervet ami segíthet jobb szokásokat kialakítani az életed bármely területén. Tervét a kognitív és viselkedéstudományokra alapozta.

Az atomi szokások piciny rutinok és viselkedések amik egymásra épülnek, hogy idővel megsokszorozódjon az eredmény.

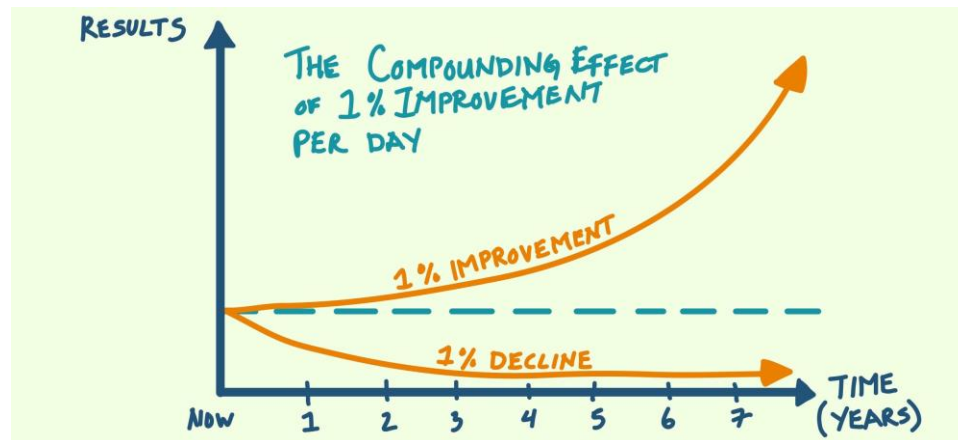


Miért pici szokások?

Hajlamosak vagyunk a nagy, drámai változtatásokat előnyben részesíteni az apró fejlesztésekkel szemben.

Azonban ezek az apró napi döntések és tettek számítanak igazán. Ha napi 1%-kal javulsz, akkor nem csak 365%-kal (vagy 3,7-szeres) leszel jobb 1 év alatt. Az összetett hatás miatt valójában 37-szer jobb leszel.

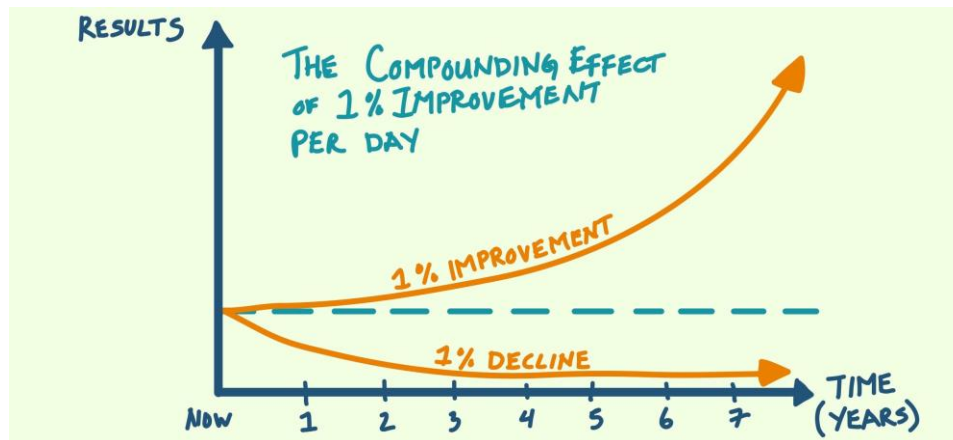
Ennek a fordítottja is igaz, ha rossz döntéseket hozol napi 1%-ban.



Miért picci szokások?

“A szokások az önfejlesztés összetett kamatai. Ugyanúgy, ahogyan a pénz megsokszorozódik a kamatos kamat révén, szokásaid hatásai megsokszorozódnak, ahogy ismételve őket. Úgy tűnik, hogy egy adott napon alig változtatnak valamin, de a hónapok és évek során gyakorolt hatásuk óriási lehet. Csak ha visszatekintünk, két, öt vagy talán tíz évvel később válik szembeűnővé a jó szokások pozitív és a rosszak negatív hatása.”

James Clear



Könnyű, következetes változtatások

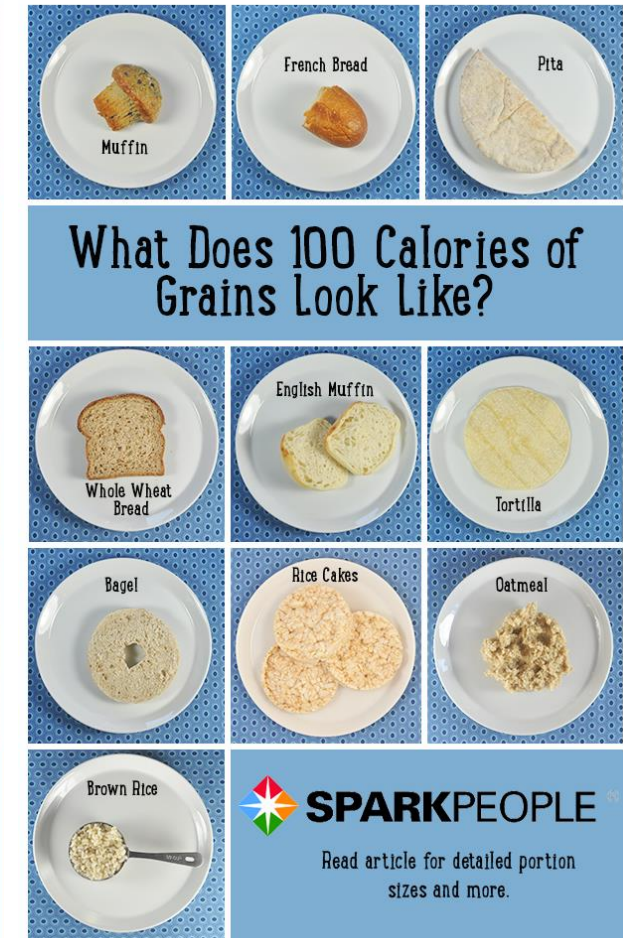
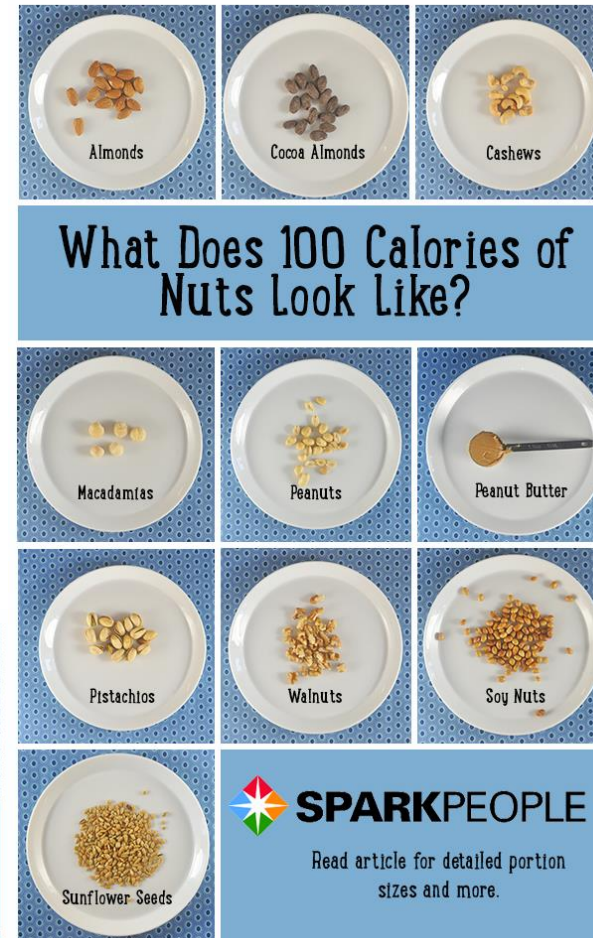
Ha például abbahagyod az evést amikor már nem vagy éhes és így kb. 200 kkal-val kevesebbet eszel:

1 étkezés per NAP → 30 étkezés per hónap → **0,85 kg fogyás 1 hónap alatt.**

2-3 étkezés per NAP → 500 kkal megtakarítás (15000 kkal-val kevesebb havonta) → kb. **2 kg fogyás havonta.**

Ez akkor történik, ha nem változtatasz azon amit eszel.

Ha még arra is odafigyelsz mit eszel és iszol, akkor ez több is lehet.



Kb. 3500 kkal-val kell kevesebbet enni 0,5 kg fogyáshoz.

Ha eleve kevés kalóriát eszel egy nap, ne csökkentsd drasztikusan, mert az csak későbbi túlevéshez vezet.

Könnyű, következetes változtatások

Később elkezdesz figyelni arra is, hogy mit eszel és iszol..

Tegyük fel, hogy naponta 1 üdítővel kevesebbet iszol. 1 kis doboz coca cola 140 kcal, további 4200 kcal-t takarítasz meg, több mint 1 kiló fogyás/hónap.



Ezek a változások egy idő után szokásokká és természetessé válnak, és nem is kell erőfeszítést tenned, hogy betartsd őket.

Ekkor bevezethetsz egy új változást, például heti 3 alkalommal egy 20 perces sétát.

A KIS, következetes változtatások idővel HATALMAS eredményt hoznak

- Az egészséges szokások kialakítása először furcsa érzés lesz. Számíts erre az érzésre! Minden új dolog elsőre furcsának tűnik!
- Kezdj el EGÉSZSÉGESEBB döntéseket hozni. Ne próbáld mindig a legegészségesebbet választani! Kezd azzal, hogy a tegnapiénál valamivel egészségesebb választást hozol.
- Légy türelmes, időbe telik! Az ideális testsúly eléréséhez meg kell tanulni bízni a folyamatban és a testedben. A tested egy egészséges testsúlyt szeretne elérni.
- A heti 0,5 kg fogyás egészséges. 
- Ha évtizedek óta diétázol, eltarthat egy darabig, amíg a szervezeted elhiszi, hogy ezúttal valóban folyamatosan táplálni fogod, és nem kell ragaszkodnia ahhoz a plusz súlyhoz, amit az ínséges időszakokra tartogat.
- Amikor a tested végre biztonságban érzi magát, hirtelen le fog fogyni.



Ennyi 25 dkg vaj. Elég soknak tűnik még ha csak ennyi zsír távozik a testről is hetente.

“A szokások nem korlátozzák a szabadságod”

*“A szokások nem korlátozzák a szabadságod. Létrehozzák inkább. Valójában gyakran azoknak az embereknek van a legkevesebb szabadságuk, akik nem tartják kordában a szokásaikat.”*James Clear

Például, ha nincsenek jó pénzügyi szokásaid, előfordulhat, hogy mindig a pénz miatt aggódsz, és úgy érzed, soha nem lesz elég ahhoz, hogy azt csináld, amit szeretnél.

Ha nincsenek egészséges szokásaid, előbb-utóbb egészségügyi és/vagy súlyproblémáid lesznek, és nem fogod tudni olyan szabadon élvezni az életet, mint egy egészséges, fitt testtel.



Házi feladat

- Mondj le arról, hogy egyszerre akarj mindent megváltoztatni.
- Fogadd el, hogy a kis, következetes változtatások jobb eredményeket hoznak hosszú távon, azaz súlycsökkenést visszahízás (és kényszeres evés) nélkül.

