

لا تدعي وجبة واحدة تهزمك متتبع الالتزام الأسبوعي من عدسة حواء

مرحبًا بك في متتبع الالتزام الأسبوعي من 'عدسة حواء'! تذكري دائمًا أن الهدف هنا هو **متابعة الالتزام** بمرونة، وليس السعي نحو **الكمال المطلق**. كل خطوة تقربك من هدفك، ولا تدعي أي انتكاسة صغيرة تحبط عزمك.



جدول الأسبوع

اليوم	التزمت بخطتي الغذائية	تناولت وجبة خارج الخطة	السبب
الأحد			
الاثنين			
الثلاثاء			
الأربعاء			
الخميس			
الجمعة			
السبت			

ملخص الأسبوع

- عدد أيام الالتزام: _____
- عدد الأيام التي خرجت فيها عن الخطة: _____
- متوسط الخروج عن الدايت أسبوعيًا: _____

...قبل أن تلومي نفسك



- هل المشكلة في هذه الوجبة أم في الدايت الذي لا يناسب حياتي؟
- هل وجبة واحدة ستمنعني من خسارة الوزن؟
- ماذا أستطيع أن أفعل بشكل أفضل في الوجبة التالية؟

كيف تساعدك 'عدسة حواء'؟

عدسة حواء هنا لتدعم رحلتك. نحن نؤمن بأنك قادرة على تحقيق أهدافك بخطوات واعية ومستمرة. تذكري أن كل يوم جديد هو فرصة جديدة للالتزام والصحة.

تذكري: إذا كان متوسط خروجك عن الدايت مرتين في الأسبوع، فهذا لا يعني أنك فشلت. ما يحدد نجاحك هو عدد المرات التي عدت فيها إلى خطتك، وليس عدد المرات التي خرجت عنها. خططي للأسبوع القادم، وركزي على الاستمرار لا على الكمال.



وجبة واحدة لا تفسد الدايت... لكن الاستسلام بعدها قد يفعل.

مجلة عدسة حواء