

Personal Fitness Plan

ΜΗΝΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Αποτέλεσμα												
Life style												
Ψυχική διάθεση												
Διατροφή												
Γυμναστική												

ΜΗΝΕΣ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
21-25												
16-20												
11-15												
6-10												
0-5												



Οδηγίες χρήσεως Personal Fitness Plan

Ο PFM (personal fitness map) είναι ο προσωπικός σου χάρτης του fitness, που θα σε βοηθήσει να θέσεις στόχους να καταγράψεις την πορεία της προσπάθειάς σου και να αξιολογήσεις το αποτέλεσμα.

1. Τοποθετήστε το πλάνο σε εμφανές σημείο (γραφείο, ψυγείο κ.λπ)
2. Στο πάνω μέρος καταγράφεται το σκορ κάθε κατηγορίας 1 έως 5
3. Ο PFM έχει διάρκεια 12 μήνες όπως καταγράφονται στο πάνω μέρος του κάθε πίνακα αντίστοιχα
4. Στο κάτω μέρος το συνολικό άθροισμα

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ - ΑΣΚΗΣΗ

- **1 πόντο** για 1-5 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ το μήνα
- **2 πόντους** για 6-10 ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ το μήνα
- **3 πόντους** για 11-15 προπονήσεις το μήνα
- **4 πόντους** για 15-20 προπονήσεις το μήνα
- **5 πόντους** για 20-25 προπονήσεις το μήνα

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- **1 πόντο** για κακή διατροφή ελλιπής ή υπερβολική
- **2 πόντους** για απρόσεκτη διατροφή με πολλά λιπαρά & σάκχαρα
- **3 πόντους** για μέτριας ποιότητας διατροφικές συνήθειες
- **4 πόντους** για ποιοτική διατροφή με μικρές ατασθαλίες
- **5 πόντους** για άριστη, ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή

ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

- **1 πόντο** - νιώθω πίεση χρόνου, άγχος και τίποτα δεν με ευχαριστεί
- **2 πόντους** - ελέγχω το άγχος μου και προσπαθώ να κάνω πράγματα για τον εαυτό μου
- **3 πόντους** - έχω καλή και ισορροπημένη διάθεση
- **4 πόντους** - έχω όρεξη για ζωή! Θέτω στόχους και δουλεύω για να τους πραγματοποιήσω
- **5 πόντους** - είμαι υπερήφανος. Αγαπώ τη δουλειά μου, τους φίλους μου και την οικογένειά μου.

LIFE STYLE

- **1 πόντο** - αποχή από κάθε σωματική δραστηριότητα
- **2 πόντους** - μικρή συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες
- **3 πόντους** - γυμναστήριο και άθληση έως 3 φορές την εβδομάδα
- **4 πόντους** - συστηματική άσκηση και διατροφή, συμμετοχή σε outdoor δραστηριότητες
- **5 πόντους** - Fitness lifestyle.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΚΤΙΜΗΣΗ

Αξιολόγησε από 1 έως 5 το αποτέλεσμα της προσπάθειάς σου και το βαθμό που σε ικανοποιεί.

- **1 πόντο** - καθόλου
- **2 πόντους** - μέτρια
- **3 πόντους** - ικανοποιητικά
- **4 πόντους** - εξαιρετικά
- **5 πόντους** - άριστα

Αποτελέσματα

Από 0-5 πόντους:

το σκορ που έχεις συγκεντρώσει είναι πολύ χαμηλό. Η επαφή με την άσκηση και τους σωστούς κανόνες διατροφής αυτό τον μήνα κινήθηκε σε πολύ χαμηλά επίπεδα. Φρόντισε ώστε αυτός ο μήνας να είναι μια κακή παρένθεση.

Από 6-10 πόντους:

ξεκίνησες σωστά αλλά κάπου στην πορεία έχασες τον ρυθμό σου. Οργάνωσε καλύτερα τον χρόνο σου,

βάλε πιο απλούς και εφικτούς στόχους και άλλαξε σταδιακά τις διατροφικές σου συνήθειες.

Από 11-15 πόντους:

φαίνεται ότι έχεις αποφασίσει πλέον να εντάξεις τη γυμναστική στην καθημερινότητά σου. Μείνε σταθερός στις προπονήσεις σου, επιβράβευσε τον εαυτό σου και σύντομα τα αποτελέσματα θα ανταμείψουν ακόμα περισσότερο την προσπάθειά σου.

Από 16-20 πόντους:

είσαι πάνω από το μέσο όρο. Γυμναστική και υγιεινή διατροφή αποτελούν βασικές σου συνήθειες. Δοκίμασε και άλλα είδη προπόνησης, προκάλεσε το σώμα σου ανέβασε το επίπεδο σου. Προσκάλεσε φίλους, μεγάλωσε την παρέα!

Από 21-25 πόντους:

Best Fitness lifestyle!