



28 DAYS CHALLENGE

Πρόκληση 28 ημερών με στόχο την υγεία
και την ευεξία. Καιρός για αλλαγές!

ΑΠΟ ΤΗΝ ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΜΟΥΣΚΗ (ETHERAS STUDIO)



Etheras Studio

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

- Πως να αρχίσω
- let's assess
- Setting your goals
- Πως τα πάω- overall
- ΓΕΝΙΚΟ CHALLENGE
- 28 Challenge Tracker
- Planning ahead
- Workout
- Notes
- Αυτή που έκανε το challenge για να σε βασανίσει



Εντωμεταξύ λίγα
Ελληνικά λίγα
Αγγλικά...θα τα βρεις
εσύ δεν σε φοβάμαι



Etheras Studio

ΠΩΣ ΝΑ ΑΡΧΙΣΩ:



Καλωσήρθες στο προσωπικό σου ταξίδι προς το ευ ζην. Αυτές τις 28 μέρες θέλω να επικεντρωθείς στον εαυτό σου και την υγεία σου όπως σου αξίζει.

Είμαι η Χριστιάνα Μουσκή Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος και ιδρύτρια του "Etheras Studio". Θα σε καθοδηγώ και θα είμαι δίπλα σου αυτές τις 28 μέρες μέσα από αυτό το εγχειρίδιο.

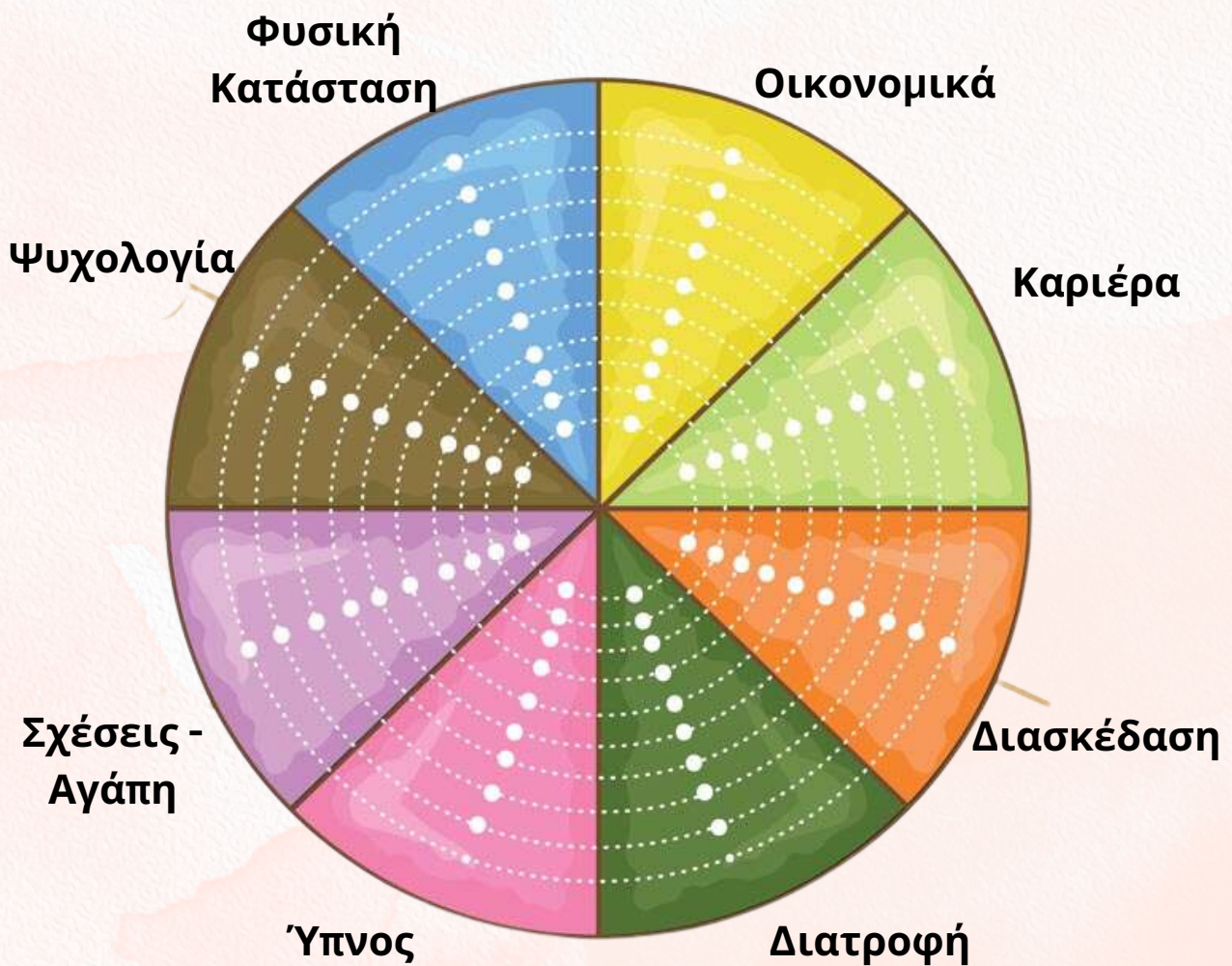
Για αρχή θέλω να δεις ΟΛΕΣ τις σελίδες και να συμπληρώσεις αυτά που πρέπει. Θα τα καταλάβεις όλα.

PRO TIP: να βλέπεις την κάθε πρόκληση από την προηγούμενη μέρα έτσι ώστε να είσαι απόλυτα προετοιμασμένη/ος. Υπάρχει όπως θα καταλάβεις το γενικό challenge αλλά και επιπλέον καθημερινές προκλήσεις που θα ανακοινώνονται μέσω instagram (etherasstudio), Tik Tok (christiana mouski), facebook (etherasstudio)

Μην ανησυχείς για τίποτα θα σε καθοδηγώ βήμα προς βήμα. Σου εύχομαι καλή αρχή και ελπίζω με το τέλος αυτού του challenge να νιώθεις πιο χαλαρά, όμορφα και να αποκτήσεις ορισμένες νέες συνήθειες!



Από το 1-10 πώς νιώθω αυτή τη στιγμή σε αυτούς τους τομείς της ζωής μου; Μην το πολυ-σκεφτείς. Μπορείς να κρατήσεις και σημειώσεις στο χώρο δίπλα. Αυτό θα συμπληρωθεί την 1η και τη 28η μέρα (μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά χρώματα π.χ. μαύρο για την 1η και κόκκινο για την 28η μέρα)



Αξιολόγησε τώρα λίγο τον εαυτό σου. Δες τι δεν πάει πολύ καλά και προσπάθησε μέσα σε αυτές τις 28 μέρες να το βελτιώσεις! Αυτό θα συμπληρωθεί την 1η και τη 28η μέρα (μπορείς να χρησιμοποιήσεις διαφορετικά χρώματα π.χ. μαύρο για την 1η και κόκκινο για την 28η μέρα)

How will you rate the following					
PHYSICAL		Never	Rarely	Sometimes	Always
	I feel good about my body	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I exercise to keep my body healthy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I get 7-8 hours of sleep every day	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I include nutritious food in my diet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I spend time in nature	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

How will you rate the following					
EMOTIONAL		Never	Rarely	Sometimes	Always
	I can manage my feelings properly	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I am able to cope when stress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I have a positive outlook and energy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	I allot time for my hobbies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Etheras Studio

SETTING YOUR GOALS

Πάμε να ορίσουμε μαζί κάποιους ξεκάθαρους στόχους. SMART στόχους φυσικά. SMART (Specific, Measurable, Realistic, Time-frame). Θέλω να γράψεις 3 στόχους (1 για κάθε κουτάκι) που να σχετίζονται με υγεία (διατροφή, άσκηση, φροντίδα του εαυτού). Στα 4 σημεία γράψε πως σκοπεύεις να πετύχεις αυτό το στόχο. Π.χ να χάσω 3 κιλά (με 30 λεπτά άσκηση 4 φορές την εβδομάδα...). Λίγοι στόχοι και καλοί...για αρχή!

28 DAYS

ACTION PLAN

-
-
-
-

28 DAYS

ACTION PLAN

-
-
-
-

28 DAYS

ACTION PLAN

-
-
-
-

ΠΩΣ ΤΑ ΠΑΩ

overall

start: _____

name: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28		

Εδώ μπορείς να σημειώνεις ή να ζωγραφίζεις τα κουτάκια. Π.χ. ζωγραφίζω με πράσινο το κουτάκι για την 1η μέρα επειδή πέτυχα το γενικό challenge και όλα τα επιμέρους (θα δεις στην επόμενη σελίδα και επιμέρους στόχους) και με κόκκινο την μέρα 5 επειδή δεν το πέτυχα. Επίσης, σημείωσε τα πιο κάτω:

	Day 0	Day 28
Weight (kg)		
Waist (cm)		
Hips (cm)		

Το challenge δεν υπόσχεται ότι θα χάσεις βάρος. Αφορά περισσότερο τις καλές συνήθειες. Αν όμως συνήθιζες να τρως πολύ πυκνά ενεργειακά τρόφιμα (fast food, γλυκά) και τα αντικαταστήσεις με άλλα τρόφιμα λιγότερο ενεργειακά πυκνά τρόφιμα σε λογικές ποσότητες τότε μπορείς να χάσεις βάρος. Εάν θέλεις να χάσεις σίγουρα βάρος τότε μπορείς να μου στείλεις ένα μήνυμα για να το διευθετήσουμε.

ΓΕΝΙΚΟ CHALLENGE



CHALLENGE



28 Days NO tsioftes challenge

RULES

28 μέρες όχι τσιόφτες. Τσιόφτες = γλυκά, αλμυρά (τσιπς, σφολιάτες), fast food (pizza, Mc Donalds, KFC)

ΤΙ ΔΕΝ ΔΙΚΑΙΟΥΣΕ:



Σοκολάτα γάλακτος



Ξέρεις εσύ



Τα γνωστά

ΤΙ ΔΙΚΑΙΟΥΣΕ:



Μαύρη σοκολάτα



Σουβλάκι



Μέλι

Etheras Studio

WORKOUT

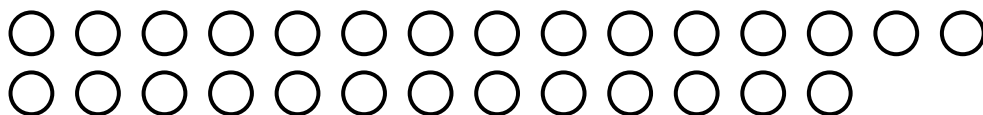
Η άσκηση είναι από μόνη της ένα κεφάλαιο. Στους επιμέρους στόχους θα δεις 10 λεπτά τουλάχιστον περπάτημα/βόλτα. Αυτό δεν το θεωρώ άσκηση αλλά περισσότερο θέμα ψυχολογίας.

Οπότε θέλω και άσκηση!



Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας οι ενήλικες θα πρέπει να κάνουν τουλάχιστον 150-300 λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα. ή τουλάχιστον 75-150 λεπτά αερόβιας σωματικής δραστηριότητας έντονης έντασης· ή ισοδύναμο συνδυασμό δραστηριότητας μέτριας και έντονης έντασης όλη την εβδομάδα. Επίσης δραστηριότητες μυϊκής ενδυνάμωσης σε μέτρια ή μεγαλύτερη ένταση που περιλαμβάνουν όλες τις κύριες μυϊκές ομάδες 2 ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

Workout



Etheras studio

ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΕΚΑΝΕ ΤΟ CHALLENGE ΓΙΑ ΝΑ ΣΕ ΒΑΣΑΝΙΣΕΙ

Πραγματικά δεν μου αρέσει να μιλάω για μένα αλλά αφού θα είμαι δίπλα σου αυτές τις 28 μέρες θα πρέπει να σου πω τουλάχιστον τα βασικά.



Άσχετη φωτογραφία αλλά αυτή μου άρεσε.
Υπενθύμιση: Να βγάλω καμιά φωτογραφία για τα επαγγελματικά μου θέματα

Σύντομα: Το πρώτο μου πτυχίο είναι στην Επιστήμη τροφίμων και το δεύτερο (που στην ουσία αυτό ήθελα από την αρχή) είναι στην Διαιτολογία-Διατροφολογία. Επίσης, έχω μεταπτυχιακό στην Κλινική διαιτολογία και διατροφολογία. Θα με βρεις ηλεκτρονικά στο www.etherasstudio.com

DO YOU NEED
MORE HELP?

SCHEDULE A CALL



@etherasstudio.com

mouski@etherasstudio.com

www.etherasstudio.com

+357-99829426