

Το Ημερολόγιο της Μεταμόρφωσής σου

Το Πρακτικό Ημερολόγιο της Μεταμόρφωσής σου"Trackers, Journaling & Αυτογνωσία



Καλώς Ήρθες

Αυτό το ημερολόγιο είναι ο **σιωπηλός σύμμαχός** σου.

Δεν είναι για να μετράς θερμίδες. Δεν είναι για να κρίνεις τον εαυτό σου.

Είναι για να **παρατηρείς**, να **συνδεθείς**, να **καταλάβεις** τι σου λέει το σώμα σου.

Πώς να το Χρησιμοποιήσεις:

Τύπωσε όσες σελίδες χρειάζεσαι . Κάθε tracker μπορεί να τυπωθεί πολλαπλές φορές ανάλογα με τις ανάγκες σου, τις εβδομάδες ή τις μέρες που επιθυμείς να συμπληρώσεις.

Θα σου πρότεινα τον πρώτο μήνα να συμπληρώνεις κάθε μέρα. Στη συνέχεια θα δεις εσύ τις ανάγκες σου.

- Γράφε **5-10 λεπτά/μέρα**
- Μην είσαι τέλεια - απλά **ειλικρινής**
- Παρατήρησε μοτίβα κάθε εβδομάδα
- Τύπωσε όσες σελίδες χρειάζεσαι για 30 ημέρες
- Γιόρτασε τις μικρές νίκες

Είσαι έτοιμη; Ας ξεκινήσουμε. 

Ο Προσωπικός μου Στόχος

Σημερινή Ημερομηνία: _____

Γιατί Ξεκινάω;

Πώς Θέλω να Νιώθω σε 30 Ημέρες;

Ο Στόχος μου ΔΕΝ Είναι Μόνο τα Κιλά:

- ■ Περισσότερη ενέργεια
- ■ Καλύτερος ύπνος
- ■ Καλύτερη σχέση με το φαγητό
- ■ Να νιώσω ξανά δυνατή
- ■ Να αγαπήσω το σώμα μου
- ■ Άλλο: _____

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΕΝΑΡΞΗΣ

Ημερομηνία: __/__/__

Βάρος: _____ kg | Μέση: _____ cm | Γοφοί: _____ cm

Πώς Νιώθω Σήμερα:

Ενέργεια (1-10): ____ | Ύπνος (1-10): ____ | Διάθεση (1-10): ____

Πώς Κάθονται τα Ρούχα μου:



Tip: Βγάλε φωτογραφία (για εσένα) - Θα εκπλαγείς σε 30 ημέρες!

ΣΕΛΗΝΙΑΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ

Η σελήνη είναι ο **νέος σου ρυθμός** - ειδικά αν δεν έχεις πια περίοδο.

Πώς: Βρες τη φάση σήμερα (Google: "σελήνη σήμερα") και προσαρμόσε ανάλογα.

ΝΕΑ ΣΕΛΗΝΗ

Ξεκούραση & Εσωστρέφεια

Κίνηση: Yin yoga, περπάτημα, stretching

Διατροφή: Θρεπτικά, ζεστά (σούπες, όσπρια, ρίζες)

Φιλοσοφία: "Ξεκούραση και ανανέωση"

ΑΥΞΟΥΣΑ

Δράση & Δημιουργικότητα

Κίνηση: Pilates, δύναμη, HIIT (αν αντέχεις)

Διατροφή: Πρωτεΐνη, φρέσκα λαχανικά, σαλάτες

Φιλοσοφία: "Δώσε τα όλα"

ΠΑΝΣΕΛΗΝΟΣ

Peak & Έκφραση

Κίνηση: Χορός, HIIT, ομαδικά - ό,τι σε κάνει δυνατή

Διατροφή: Αντιοξειδωτικά, υγιή λίπη, πολύ νερό

Φιλοσοφία: "Λάμψε"

ΦΘΙΝΟΥΣΑ

Απελευθέρωση & Ηρεμία

Κίνηση: Ήπια - yoga, stretching, περπάτημα

Διατροφή: Σύνθετοι υδατάνθρακες, μαγνήσιο, comfort foods

Φιλοσοφία: "Άφησε να φύγει ό,τι δεν σε υπηρετεί"

ΣΕΛΗΝΙΑΚΟ TRACKER

Ημερομηνία	Φάση	Ενέργεια (1-10)	Τι Χρειάζομαι;	Σημειώσεις
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____
___/___		___	_____ _____	_____

Μοτίβα που παρατηρώ αυτή την εβδομάδα:



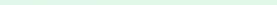
WEEKLY HABIT TRACKER - ΟΙ 7 ΑΡΧΕΣ

Στόχος: 4 / 7 ημέρες ανά αρχή = Επιτυχία!

Εβδομάδα: ____/____

Αρχή	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Σύνολο
 Ελαιόλαδο								____/7
 50% λαχανικά								____/7
 Πρωτεΐνη								____/7
 Έξυπνοι υδατάνθρακες								____/7
 Βότανα								____/7
 Ρυθμός								____/7
 Απόλαυση								____/7

Παρατηρήσεις της εβδομάδας:



KAΘΗΜΕΡΙΝΟ TRACKER

[illegible]



WELLNESS TRACKER

Εβδομάδα: __/__

Ημέρα	Ενέργεια	Διάθεση	Ύπνος	Φούσκωμα	Cravings
Δ	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Τ	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Τ	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Π	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Π	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Σ	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O
Κ	___/10	___/10	___/10	N/O	N/O

Μοτίβα που παρατηρώ:



ΗΜΕΡΗΣΙΟ JOURNALING

Τύπωσε όσες φορές χρειάζεσαι για 30 ημέρες

Ημερομηνία: ____/____/____



Πρωινό (5 λεπτά):

Πώς ξύπνησα σήμερα:

Τι χρειάζεται το σώμα μου:

- ☐ Κίνηση
- ☐ Ξεκούραση
- ☐ Θρέψη
- ☐ Ηρεμία

Ευγνωμοσύνη στο σώμα μου:



Βραδινό (5 λεπτά):

Ενέργεια σήμερα: ____/10 | Διάθεση: ____/10

Τι έφαγα που με έκανε να νιώσω καλά:

Ένα πράγμα που έκανα καλά:

Τι θα έκανα διαφορετικά αύριο:



WEEKLY REFLECTION

Εβδομάδα: ___/___

01

Τι ήταν πιο εύκολο από ό,τι περίμενα;

02

Πώς νιώθω διαφορετικά από την προηγούμενη εβδομάδα;

03

Ποια συνήθεια θέλω να ενισχύσω την επόμενη εβδομάδα;

04

Τι έμαθα για τον εαυτό μου;

05

Μία νίκη που γιορτάζω:



EMOTIONAL EATING TRACKER

Χρησιμοποίησε όποτε τρως χωρίς να πεινάς

Ημερομηνία/ Ώρα	Τι έφαγα	Πείναγα;	Τι ένιωθα;	Τι χρειαζόμουν;
___/___:___	_____	N/O	_____ —	_____ —
___/___:___	_____	N/O	_____ —	_____ —
___/___:___	_____	N/O	_____ —	_____ —
___/___:___	_____	N/O	_____ —	_____ —
___/___:___	_____	N/O	_____ —	_____ —

Μοτίβα που παρατηρώ:



5ΛΕΠΤΟ RESET LOG

Κάθε φορά που "ξεφεύγεις" και κάνεις το Reset

Reset - Ημερομηνία: __/__/__

Τι έγινε;

Γιατί έγινε; (Συναίσθημα/Κατάσταση)

Τι έμαθα;

Πώς νιώθω τώρα μετά το Reset;



MINI VICTORIES LOG

Γράψε κάθε μικρή νίκη - όλες μετράνε!

[illegible]



Γράψε όποτε θέλεις - στην αρχή ή στο τέλος του ταξιδιού

Ημερομηνία: __/__/__

Αγαπημένο μου σώμα,

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Με αγάπη,

Ο εαυτός μου

MY SELF-CARE MENU

Όταν χρειάζομαι να φροντίσω τον εαυτό μου (αντί να φάω)

Για Ηρεμία:

- 

- 

- 

Για Ενέργεια:

- 

- 

- 

Για Σύνδεση:

- 

- 

- 

Για Χαρά:

- 

- 

- 

ΤΟ ΜΑΝΙΦΕΣΤΟ ΜΟΥ

Οι δικές μου αρχές - τι πιστεύω τώρα

Πιστεύω ότι:

Δεσμεύομαι να:

Αξίζω:

30-DAY REFLECTION

Ολοκλήρωσα τις 30 Ημέρες στις: __/__/__

Πριν vs Τώρα

Πριν:

Ενέργεια: _____

Ύπνος: _____

Διάθεση: _____

Φούσκωμα: _____

Cravings: _____

Ρούχα: _____

Τώρα:

Ενέργεια: _____

Ύπνος: _____

Διάθεση: _____

Φούσκωμα: _____

Cravings: _____

Ρούχα: _____

Η Μεγαλύτερη μου Νίκη

Τι Θέλω να Κρατήσω για Πάντα

This image shows a full page of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

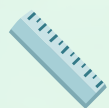
Αλλαγές που Βλέπω

- ■ Περισσότερη ενέργεια
- ■ Καλύτερος ύπνος
- ■ Πιο σταθερή διάθεση

- ■ Λιγότερο φούσκωμα
- ■ Μηδενικά cravings
- ■ Τα ρούχα κάθονται διαφορετικά

- ■ Καλύτερη σχέση με φαγητό
- ■ Περισσότερη αυτοπεποίθηση
- ■ Αγαπώ πιο πολύ το σώμα μου

Το Μήνυμα που Θέλω να Δώσω στον Εαυτό μου



ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ (Προαιρετικό)

Ημερομηνία	Βάρος	Μέση	Γοφοί	Πώς κάθονται τα ρούχα
___/___ (Εναρξη)	___ kg	___ cm	___ cm	_____ _____
___/___ (Εβδ. 1)	___ kg	___ cm	___ cm	_____ _____
___/___ (Εβδ. 2)	___ kg	___ cm	___ cm	_____ _____
___/___ (Εβδ. 3)	___ kg	___ cm	___ cm	_____ _____
___/___ (Εβδ. 4)	___ kg	___ cm	___ cm	_____ _____



Σημείωση: Η ζυγαριά ΔΕΝ είναι ο μόνος δείκτης. Τα συναισθήματα, η ενέργεια, ο ύπνος - **αυτά** είναι η πραγματική πρόοδος!

Τελικό Μήνυμα

Θυμήσου:

Δεν είσαι αποτυχημένη.

Δε σου λείπει η Θέληση.

Το σώμα σου άλλαξε - και χρειάζεται νέα προσέγγιση.

Αυτό το ημερολόγιο είναι η **αποτύπωση του ταξιδιού σου**.

Κάθε σελίδα που γέμισες είναι **απόδειξη** ότι προσπάθησες. Ότι δεν τα παράτησες. Ότι **φρόντισες τον εαυτό σου**.

Και αυτό που ανακάλυψες;

Δεν ήταν μια "δίαιτα."

Ήταν **ότι άλλαξες!**

Με αγάπη και υποστήριξη,

Το Ταξίδι της Μεταμόρφωσής σου 