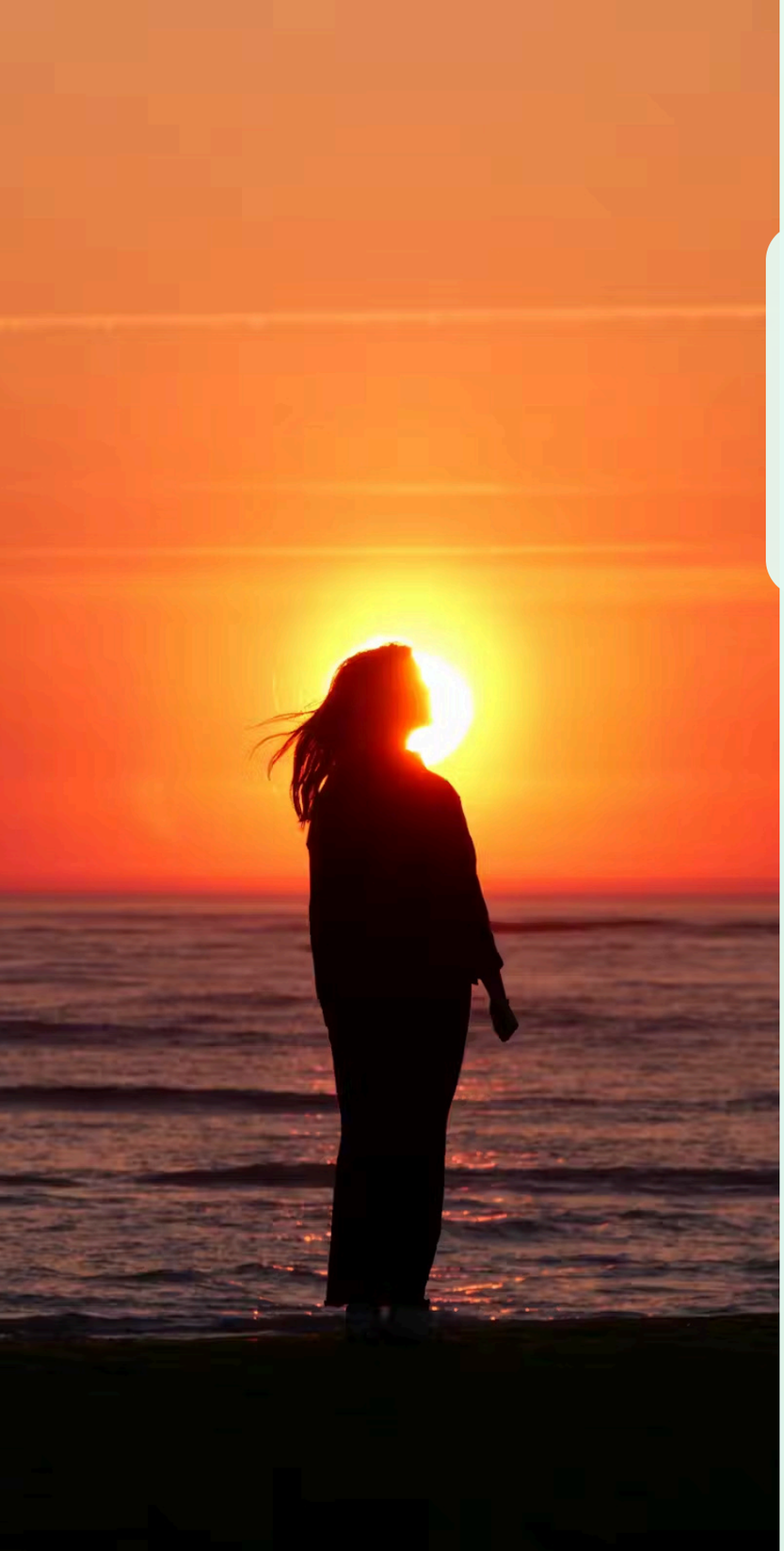


"30-Day Metabolic Reset Plan"

Ο Οδηγός σου για Μεταμόρφωση σε 4 Φάσεις

SomaSoul
healing touch

Καλώς Ήρθες

30ήμερο Reset

Έκανες το πρώτο — και πιο σημαντικό — βήμα. Διάβασες το βιβλίο. Κατάλαβες γιατί το σώμα σου δεν ανταποκρινόταν. Έμαθες τις αρχές.

Και τώρα;

Τώρα το ζεις.

Η Διαδικασία Μετασχηματισμού

Αυτό το 30ήμερο πλάνο δεν είναι μια "δίαιτα." Είναι μια διαδικασία μετασχηματισμού σε 4 φάσεις:

Εβδομάδα 1: Awareness

Επίγνωση - Συνδέσου με το σώμα σου

Εβδομάδα 2: Integration

Εφαρμογή - Εφάρμοσε τις 7 Αρχές

Εβδομάδα 3: Rhythm

Ρυθμός - Βρες τον δικό σου ρυθμό

Εβδομάδα 4: Embodiment

Ενσωμάτωση - Γίνε αυτό που ζεις

Κάθε εβδομάδα χτίζει πάνω στην προηγούμενη. Κάθε μέρα σε φέρνει πιο κοντά στην καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου.

Ετοιμάσου. Πάρε μια βαθιά αναπνοή. Ξεκινάμε. 🌿

Πώς να Χρησιμοποιήσεις αυτόν τον οδηγό

1. Μην Προσπαθήσεις να Είσαι Τέλεια

Αυτό δεν είναι πρόγραμμα "όλα ή τίποτα."

- Αν μια μέρα ξεφύγεις; Κάνε το 5λεπτο Reset και συνέχισε.
- Αν παραλείψεις μια άσκηση; Κάνε την επόμενη μέρα.
- Αν δεν σου αρέσει ένα φαγητό; Αντικατάστησέ το με κάτι παρόμοιο.

Στόχος: 5 από 7 μέρες με συνέπεια = επιτυχία.

Οδηγίες Χρήσης

1

Προσάρμοσε τον στον Εαυτό σου

Οι ιδέες για γεύματσ είναι προτάσεις, όχι κανόνες.

- Δεν σου αρέσει το ψάρι; Βάλε κοτόπουλο ή αυγά.
- Δεν τρως γαλακτοκομικά; Χρησιμοποίησε φυτικές εναλλακτικές.
- Έχεις αλλεργίες; Αντικατάστησε ό,τι χρειάζεται.

Ο κανόνας: Ακολούθησε τις 7 Αρχές (από το Κεφ. 10) — το "τι" ακριβώς τρως είναι δευτερεύον.

2

Χρησιμοποίησε τα Trackers

Κάθε εβδομάδα έχει:

- Daily Checklist (τι να κάνεις κάθε μέρα)
- Journaling Prompts (ερωτήσεις για αυτογνωσία)
- Weekly Tracker (τσεκάρεις την πρόοδό σου)

Tip: Τύπωσέ τα ή κράτα τα σε ένα journal. Το γράψιμο ενεργοποιεί τον εγκέφαλο.

3

Αν Μπερδευτείς, Γύρνα στο Βιβλίο

Αυτό το πλάνο είναι η πρακτική εφαρμογή του βιβλίου. Αν χρειάζεσαι να θυμηθείς γιατί κάνεις κάτι, γύρνα:

- Γιατί κιρκαδιανός ρυθμός; → Κεφ. 9
- Γιατί ελαιόλαδο; → Κεφ. 10
- Τι κάνω αν ξεφύγω; → Κεφ. 10 (5λεπτο Reset)

7 Ημέρες Καταγραφής

Προαιρετικό αλλά Ισχυρό

Πριν Ξεκινήσεις το 30ήμερο reset, πάρε 7 ημέρες να παρατηρήσεις πού βρίσκεσαι.

Τι να Καταγράφεις Κάθε Μέρα

Τι έφαγες

Όχι για να μετρήσεις — για να δεις

Πότε έφαγες

Καταγραφή ωρών

Πώς ένιωσες

Πριν και μετά (1-10 ενέργεια, 1-10 διάθεση)

Συναισθήματα

Πείνα; Άγχος; Πλήξη;

Ποιότητα ύπνου

Πόσες ώρες, πώς ξύπνησες

Κίνηση

Τι έκανες, πόσο, πώς ένιωσες μετά

Στόχος: Όχι κρίση. Όχι ενοχή. Απλή παρατήρηση.

Μετά τις 7 Ημέρες, Απάντησε:

1 **Ποια μοτίβα βλέπω;**

π.χ. "Τρώω πάντα όταν είμαι αγχωμένη το βράδυ"

2 **Πότε έχω περισσότερη ενέργεια;**

π.χ. "Το πρωί — αλλά καταρρέω στις 15:00"

3 **Ποιο γεύμα με κάνει να νιώθω καλύτερα;**

π.χ. "Όταν τρώω πρωτεΐνη πρωί, νιώθω σταθερή"

4 **Τι με σαμποτάρει περισσότερο;**

π.χ. "Έλλειψη ύπνου → cravings το απόγευμα"

Γράψε τις απαντήσεις. Αυτές θα σε οδηγήσουν.

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 1

AWARENESS

Επίγνωση

"Δεν αλλάζω τα πάντα. Απλά παρατηρώ και κάνω μικρές αλλαγές."

Στόχος: Να συνδεθείς με το σώμα σου. Να μάθεις τι σου λέει.

Focus της Εβδομάδας 1

Κιρκαδιανός ρυθμός

Πρωινό φως, ύπνος

Mindful eating

Τρως με επίγνωση

Ενυδάτωση

2 λίτρα νερό/μέρα

Καθημερινές Δράσεις

Κάθε μέρα, θα κάνεις αυτές τις 9 δράσεις:

Πρωί:

- **Πρωινό Φως (10 λεπτά)**

  Βγες έξω μόλις ξυπνάς (ή κοντά σε παράθυρο). Κοίταξε τον ουρανο. Αναπνοή.

  Γιατί: Ενεργοποιεί το κιρκαδιανό ρολόι, μειώνει κορτιζόλη, ξυπνά το σώμα.

- **Ποτήρι Νερό με Λεμόνι**

  Πριν τον καφέ. Ξυπνά το πεπτικό σύστημα.

- **Πρωινό με Πρωτεΐνη**

  Αυγά, γιαούρτι, ή ό,τι σου αρέσει. Όχι μόνο καφές.

  Γιατί: Σταθεροποιεί τη γλυκόζη. Μειώνει cravings αργότερα.

Μέρα:

1	**Μεγαλύτερο Μεσημεριανό** Τρώγε το μεγαλύτερο γεύμα στις 12:00-14:00. **Γιατί:** Ο μεταβολισμός είναι πιο δυνατός το μεσημέρι. Το σώμα καίει καλύτερα.
2	**Περπάτημα 20 Λεπτά** Μετά το μεσημεριανό (βοηθά τη γλυκόζη). **Tip:** Δεν χρειάζεται γυμναστήριο. Απλά βάδισε — στη δουλειά, στο σπίτι, γύρω από το τετράγωνο.
3	**Νερό Όλη Μέρα** Στόχος: 2 λίτρα (8 ποτήρια). Κράτα μπουκάλι κοντά σου.

Βράδυ:

→ Ελαφρύ Δείπνο Νωρίς

Πριν τις 19:30. Μικρό, απλό.

Γιατί: Το σώμα χρειάζεται 3-4 ώρες να χωνέψει πριν τον ύπνο.

→ Κλείσε την Κουζίνα στις 20:00

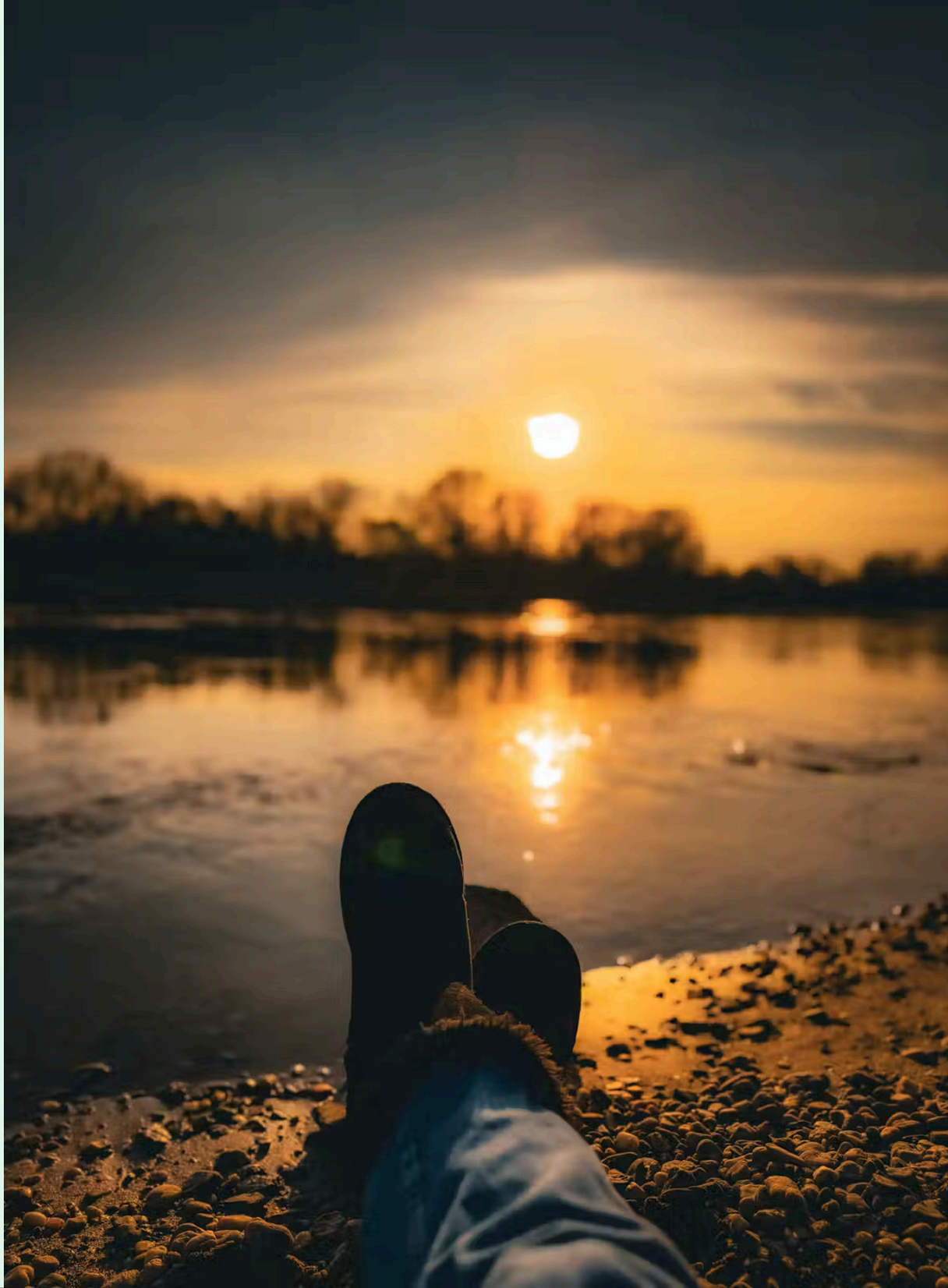
Τίποτα μετά (εκτός από βότανο — χαμομήλι, λεβάντα, κρόκο Κοζάνης).

Γιατί: Διαλειμματική νηστεία (12-14 ώρες) → μεταβολική ευελιξία.

→ Κοιμήσου Πριν τις 23:00

Στόχος: 7-8 ώρες. Κόψε screens 1 ώρα πριν.

Γιατί: Ο ύπνος επαναφέρει τις ορμόνες σου. Χωρίς ύπνο, τίποτα δεν δουλεύει.



Meal Ideas (Εβδομάδα 1)

Θυμήσου: Αυτά είναι προτάσεις. Μπορείς να τις εναλλάξεις, να τις επαναλάβεις, ή να φτιάξεις δικές σου παραλλαγές.

Ο κανόνας: Το 50% του πιάτου να είναι λαχανικά. Πρωτεΐνη (παλάμη). Ελαιόλαδο (2-3 κουταλιές).

Πρωινά (Διάλεξε ένα κάθε μέρα)

Επιλογή 1: Ομελέτα Powerhouse 🍳

- 2 αυγά με σπανάκι, ντομάτα, φέτα
- 1/2 αβοκάντο
- 1 παξιμάδι κριθαριού με ελαιόλαδο
- Ελληνικός καφές (χωρίς ζάχαρη ή με στέβια)

Επιλογή 2: Ελληνικό Γιαούρτι Bowl

- Γιαούρτι πλήρες (200g)
- 10 αμύγδαλα + 1 κ.σ. καρύδια
- Λίγα μούρα (βατόμουρα, μύρτιλα)
- Κανέλα (όχι μέλι την 1η εβδομάδα)
- Καφές

Επιλογή 3: Αυγά Scrambled με Λαχανικά

- 2-3 αυγά scrambled
- Μπρόκολο ή κολοκυθάκια (λίγο σοτέ)
- Λίγη φέτα
- 1 φέτα ψωμί ολικής (προαιρετικά)
- Καφές

Επιλογή 4: Σπιτικό "Breakfast Bowl"

- 2 αυγά βραστά
- Αγγούρι, ντομάτα, πιπεριά (κομμένα)
- Ελιές, ελαιόλαδο
- 1 παξιμάδι
- Καφές

Μεσημεριανά

Μεγάλο Γεύμα - Διάλεξε ένα

Μεσημεριανά Γεύματα

Επιλογή 1: Χωριάτικη Σαλάτα με Ψητό Ψάρι

- Μεγάλη χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι, ελιές, φέτα, ελαιόλαδο, ρίγανη)
- Τσιπούρα ή σαρδέλες ψητές με λεμόνι
- Μικρή μερίδα φακές (1/2 φλιτζάνι) — προαιρετικά

Επιλογή 2: Κοτόπουλο με Σαλάτα και Ψητά Λαχανικά

- Στήθος κοτόπουλο ψητό (μέγεθος παλάμης)
- Πράσινη σαλάτα (ρόκα, μαρούλι, ελαιόλαδο, λεμόνι)
- Λαχανικά φούρνου (μελιτζάνα, πιπεριές, κολοκυθάκια)
- Πολύ ελαιόλαδο

Επιλογή 3: Φακές Σούπα με Σαλάτα

- Φακές σούπα (σπιτική ή έτοιμη χωρίς ζάχαρη)
- Σαλάτα με πράσινα, ντομάτα, ελαιόλαδο
- 1 φέτα ψωμί ολικής

Επιλογή 4: Σολομός με Μπρόκολο και Καρότα

- Φιλέτο σολομού ψητό
- Μπρόκολο (ατμού ή βραστό)
- Καρότα (ατμού)
- Ελαιόλαδο + λεμόνι πάνω
- Πράσινη σαλάτα στο πλάι

Δείπνα (Ελαφρύ - Διάλεξε ένα)

Επιλογή 1: Κοτόπουλο με Μπρόκολο

- Κοτόπουλο ψητό
- Πολύ μπρόκολο (ατμού, με ελαιόλαδο λεμόνι)
- Μικρή σαλάτα

Επιλογή 2: Ομελέτα Λαχανικών

- Ομελέτα με σπανάκι, μανιτάρια, πιπεριές
- Πράσινη σαλάτα
- Λίγη φέτα

Επιλογή 3: Σούπα Λαχανικών με Ρεβίθια

- Σούπα (σέλινο, καρότα, κολοκύθι, ρεβίθια)
- 1 φέτα ψωμί ολικής (προαιρετικά)

Επιλογή 4: Ψάρι με Χόρτα

- Μικρό κομμάτι ψάρι (γαύρος, μπακαλιάρος)
- Χόρτα βραστά με ελαιόλαδο λεμόνι
- Μικρή σαλάτα

🍎 Snacks (Αν Πεινάς - 1-2/μέρα)

Επιλογή 1

10-15 αμύγδαλα + 1 μήλο

Επιλογή 2

Γιαούρτι πλήρες με κανέλα

Επιλογή 3

Καροτάκια + χούμους (2 κ.σ.)

Επιλογή 4

2 τετραγωνάκια σκούρα σοκολάτα (70%+) + 5 καρύδια

🛒 Grocery List (Εβδομάδα 1)

Πρωτεΐνες:

- Αυγά (12)
- Γιαούρτι πλήρες (3-4 μεγάλα)
- Φέτα (200g)
- Κοτόπουλο στήθος (500g)
- Ψάρι (τσιπούρα, σαρδέλες, σολομός — 3-4 μερίδες)

Λαχανικά:

- Σπανάκι (1 μάτσο)
- Ντομάτες (1 κιλό)
- Αγγούρια (3-4)
- Πιπεριές (5-6)
- Μπρόκολο (2)
- Καρότα (1 κιλό)
- Μαρούλι/Ρόκα (2 μάτσα)
- Κολοκυθάκια (3-4)
- Μελιτζάνες (2)
- Χόρτα (αν βρεις)

Όσπρια:

- Φακές (1 πακέτο)
- Ρεβίθια (1 πακέτο ή κονσέρβα)

Υδατάνθρακες:

- Παξιμάδια κριθαριού (1 πακέτο)
- Ψωμί ολικής (1)

Λίπη:

- Extra virgin ελαιόλαδο (1 μπουκάλι)
- Αβοκάντο (2-3)
- Αμύγδαλα (200g)
- Καρύδια (100g)
- Ελιές (1 βάζο)

Φρούτα:

- Λεμόνια (5-6)
- Μήλα (4-5)
- Μούρα (1 πακέτο — μικρή ποσότητα)

Βότανα & Καρυκεύματα:

- Ρίγανη
- Κανέλα
- Δυόσμος (για τσάι)
- Χαμομήλι (για τσάι)

✅ Daily Checklist (Εβδομάδα 1)

Τύπωσε αυτό και κρέμασέ το στο ψυγείο:

Ημέρα	Πρωινό Φως	Νερό+ Λεμόνι	Πρωινό με Πρωτεΐνη	Μεγάλο Μεσημεριανό	Περπάτημα 20'	2L Νερό	Ελαφρύ Δείπνο <19:30	Κουζίνα Κλειστή 20:00	Ύπνος <23:00	Journaling
Δευτέρα	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Τρίτη	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Τετάρτη	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Πέμπτη	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Παρασκευή	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Σάββατο	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒
Κυριακή	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒	▒

Στόχος: Τουλάχιστον 5 τσεκ/μέρα = επιτυχία!

📝 Journaling Prompts (Εβδομάδα 1)

Κάθε βράδυ, πάρε 5 λεπτά και γράψε:

1. **Πώς ήταν η ενέργειά μου σήμερα;**
   (1-10)

2. **Πόσο πεινασμένη ένιωσα;**
   (1-10)

3. **Ποιο ήταν το καλύτερο γεύμα μου;**
   (Γιατί;)

4. **Τι παρατηρώ για το σώμα μου;**
   (Πώς νιώθω; Τι άλλαξε;)

5. **Ένα πράγμα που έκανα καλά σήμερα.**

📊 Weekly Reflection (Τέλος Εβδομάδας 1)

Την Κυριακή βράδυ, κάθισε και απάντησε:

- **Τι ήταν το πιο δύσκολο αυτή την εβδομάδα;**
- **Τι ήταν πιο εύκολο απ' ό,τι περίμενα;**
- **Πώς νιώθω διαφορετικά από την 1η μέρα;**
- **Ποια συνήθεια θέλω να ενισχύσω την επόμενη εβδομάδα;**
- **Τι έμαθα για τον εαυτό μου;**

🎉 Συγχαρητήρια!

Ολοκλήρωσες την Εβδομάδα 1!

Η επίγνωση είναι το πιο σημαντικό βήμα. Τώρα ξέρεις:

- Πώς νιώθει το σώμα σου όταν το φροντίζεις
- Ποιες συνήθειες δουλεύουν για εσένα
- Πού χρειάζεσαι υποστήριξη

Την επόμενη εβδομάδα, θα ενσωματώσεις τις 7 Αρχές βαθύτερα.

Είσαι έτοιμη; 🌿

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 2

INTEGRATION

Ενσωμάτωση

"Προσθέτω τις 7 Αρχές. Μία-μία. Χωρίς τελειομανία."

Στόχος: Να εφαρμόσεις τις διατροφικές αρχές. Να νιώσεις τη διαφορά.

Focus της Εβδομάδας 2

Οι 7 Αρχές

Ελαιόλαδο, λαχανικά, πρωτεΐνη, έξυπνοι υδατάνθρακες

Οπτικοποίηση πιάτου

50-25-25

Αργό, συνειδητό φαγητό

Μάσημα, παρουσία

Νέες Προσθήκες (Εβδομάδα 2)

Κράτα όλα όσα έκανες την Εβδομάδα 1.
Πρόσθεσε:

1. Το "Τέλειο Πιάτο" σε Κάθε Γεύμα

- 🥗 50% λαχανικά (γεμίζεις το μισό πιάτο)
- 🐟 25% πρωτεΐνη (μέγεθος παλάμης)
- 🍉 25% υδατάνθρακες (προαιρετικά — μέγεθος γροθιάς)
- 🫒 Ελαιόλαδο (2-3 κουταλιές σούπας πάνω)

> **Tip:** Πριν φας, κοίταξε το πιάτο σου. Είναι το μισό λαχανικά; Αν όχι, πρόσθεσε.

Περισσότερες Προσθήκες

1	**Μάσημα 20 Φορές Κάθε Μπουκιά** Στην αρχή μέτρα. Μετά γίνεται φυσικό. **Γιατί:** Η πέψη ξεκινά από το στόμα. Όσο πιο πολύ μασάς, τόσο καλύτερα χωνεύεις και τόσο γρηγορότερα χορταίνεις.
2	**Πιρούνι Κάτω Ανάμεσα στις Μπουκιές** Κάνε μια μπουκιά. Βάλε το πιρούνι κάτω. Μάσησε. Κατάπιε. Μετά πάρε την επόμενη. **Γιατί:** Σταματάς το "autopilot eating." Γίνεσαι παρούσα.
3	**Boost Μαγνήσιο** Κάθε μέρα τρως: Σπανάκι ή πράσινα φυλλώδη, Αμύγδαλα (10-15), Σκούρα σοκολάτα (2 τετραγωνάκια το απόγευμα) **Γιατί:** Το μαγνήσιο σε ηρεμεί, βελτιώνει τον ύπνο, μειώνει την κορτιζόλη.
4	**10λεπτη Πρωινή Ρουτίνα Κίνησης** Μόλις ξυπνάς (ή μετά το πρωινό φως): 2' Brushing, 3' Αναπηδήσεις ελαφριές, 3' Stretching, 2' Αναπνοή **Γιατί:** Ενεργοποιεί το λεμφικό, ξυπνά τον μεταβολισμό, μειώνει το πρωινό άγχος.

Meal Ideas (Εβδομάδα 2)

Νέες επιλογές για ποικιλία — ή επανέλαβε από Εβδομάδα 1 ό,τι σου άρεσε.

Πρωινά:

Επιλογή 1: Αυγά Ματιά με Αβοκάντο

- 2 αυγά ματιά
- 1/2 αβοκάντο (φέτες με λεμόνι, αλάτι)
- 1 παξιμάδι με τριμμένη ντομάτα
- Καφές

Επιλογή 2: Smoothie Bowl (Πρωτεϊνούχο)

- Γιαούρτι πλήρες (200g)
- Μισό φλιτζάνι μούρα κατεψυγμένα
- 1 κ.σ. αμυγδαλοβούτυρο
- Λίγα καρύδια πάνω
- Κακάο σκόνη (1 κ.γ.)
- Καφές

Επιλογή 3: Ελληνικό Πρωινό "Πιάτο"

- 1 αυγό βραστό
- Φέτα (30g)
- Ντομάτα, αγγούρι (φέτες)
- Ελιές
- 1 παξιμάδι με ελαιόλαδο
- Καφές

Επιλογή 4: Pancakes Μπανάνας (Χωρίς Αλεύρι)

- 1 μπανάνα + 2 αυγά (ανακατεμένα, τηγανητά σε μικρές τηγανίτες)
- 1 κ.σ. αμυγδαλοβούτυρο πάνω
- Κανέλα
- Καφές

Μεσημεριανά:

Επιλογή 1: Γαρίδες Σαγανάκι με Σαλάτα

- Γαρίδες σαγανάκι (με ντομάτα, φέτα, ελαιόλαδο — χωρίς ψωμί μέσα)
- Μεγάλη πράσινη σαλάτα
- 1 φέτα ψωμί ολικής (για να σκουπίσεις τη σάλτσα!)

Επιλογή 2: Μπιφτέκια Γαλοπούλας με Λαχανικά Φούρνου

- 2 μπιφτέκια γαλοπούλας (σπιτικά ή έτοιμα χωρίς προσθετικά)
- Λαχανικά φούρνου (πατάτες γλυκές, κολοκυθάκια, πιπεριές)
- Σαλάτα με ρόκα, ντομάτα, ελαιόλαδο

Επιλογή 3: Ρεβιθοκεφτέδες με Τζατζίκι και Σαλάτα

- 3-4 ρεβιθοκεφτέδες (σπιτικοί ή ψημένοι στο φούρνο)
- Tzatziki (γιαούρτι, αγγούρι, σκόρδο)
- Μεγάλη χωριάτικη
- 1 πίτα ολικής (προαιρετικά)

Επιλογή 4: Μουσακάς (Low-Carb Version)

- Μουσακάς με μελιτζάνα/κολοκυθάκι (χωρίς πατάτες ή λίγες)
- Σαλάτα

(Φτιάξε μεγάλη μερίδα την Κυριακή — τρως 2 μέρες, μπορεις να βάλεις και στην κατάψηξη)

Δείπνα:

Επιλογή 1: Σούπα Κοτόπουλο με Λαχανικά

- Σούπα με κοτόπουλο, σέλινο, καρότα, κολοκύθι
- Μικρή σαλάτα
- 1 φέτα ψωμί ολικής (προαιρετικά)

Επιλογή 2: Σαλάτα με Τόνο

- Τόνος σε νερό (1 κονσέρβα)
- Μαρούλι, ντομάτα, αγγούρι, καρότο, πιπεριά
- Ελιές, ελαιόλαδο, λεμόνι
- 1 αυγό βραστό (προαιρετικά)

Επιλογή 3: Τηγανιά Λαχανικών με Αυγό

- Λαχανικά σοτέ (κρεμμύδι, πιπεριές, ντομάτα, κολοκυθάκι)
- 1-2 αυγά από πάνω
- Λίγη φέτα

Επιλογή 4: Ψάρι Παπιγιότ

- Φιλέτο ψάρι (μπακαλιάρος, τσιπούρα) στη λαδόκολλα με λαχανικά
- Πράσινη σαλάτα

🍎 Snacks:

Επιλογή 1: Αμύγδαλα (10-15) + 2 τετραγωνάκια σκούρα σοκολάτα | **Επιλογή 2:** Καροτάκια + 2 κ.σ. χούμους | **Επιλογή 3:** Μήλο + 1 κ.σ. αμυγδαλοβούτυρο | **Επιλογή 4:** Κεφίρ (1 ποτήρι) + καρύδια

🛒 Grocery List (Εβδομάδα 2)

Πρωτεΐνες:

- Αυγά (12)
- Γιαούρτι πλήρες (4)
- Κεφίρ (1 μπουκάλι)
- Φέτα (200g)
- Γαλοπούλα κιμάς/μπιφτέκια (500g)
- Ψάρι (2-3 μερίδες)
- Γαρίδες (300g)
- Τόνος σε νερό (2 κονσέρβες)

Λαχανικά:

- Σπανάκι/Ρόκα (2 μάτσα)
- Μαρούλι (2)
- Ντομάτες (1 κιλό)
- Αγγούρια (4)
- Πιπεριές (6)
- Κολοκυθάκια (4)
- Μελιτζάνες (2)
- Καρότα (1 κιλό)
- Σέλινο (1)

Όσπρια:

- Ρεβίθια (για κεφτεδάκια/χούμους)
- Φακές (αν τελείωσαν)

Υδατάνθρακες:

- Παξιμάδια κριθαριού
- Ψωμί ολικής (1)
- Γλυκοπατάτες (2-3)

Λίπη:

- Ελαιόλαδο
- Αβοκάντο (3)
- Αμύγδαλα (200g)
- Αμυγδαλοβούτυρο (1 βάζο)
- Καρύδια (100g)
- Ελιές

Φρούτα:

- Λεμόνια (6)
- Μήλα (5)
- Μπανάνες (3)
- Μούρα κατεψυγμένα (1 σακούλα)

Άλλα:

- Κακάο σκόνη
- Σκούρα σοκολάτα 70%+ (1 πλάκα)
- Κανέλα

✅ Daily Checklist (Εβδομάδα 2)

Ημέρα	Όλα από Εβδ.1	Τέλειο Πιάτο	Μάσημα 20x	Μαγνήσιο	10' Πρωινή Ρουτίνα	Journaling
Δευτέρα	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τρίτη	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τετάρτη	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πέμπτη	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Παρασκευή	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σάββατο	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Κυριακή	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Στόχος: 8 από 10 τσεκ/μέρα = επιτυχία!

📝 Journaling Prompts (Εβδομάδα 2)

Κάθε βράδυ:

- Πώς ήταν η ενέργειά μου σε σύγκριση με την Εβδομάδα 1;
- Χόρτασα πιο εύκολα; (από το αργό φαγητό)
- Είχα cravings; Πότε; Γιατί;
- Ποιο ήταν το "τέλειο πιάτο" που έφτιαξα;
- Πώς ένιωσα μετά την πρωινή ρουτίνα κίνησης;

📊 Weekly Reflection (Τέλος Εβδομάδας 2)

1. Ποια από τις νέες συνήθειες ήταν η πιο εύκολη;
2. Ποια η πιο δύσκολη;
3. Πώς άλλαξε το σώμα μου; (ενέργεια, ύπνος, πέψη, ρούχα)
4. Τι θέλω να βελτιώσω την επόμενη εβδομάδα;
5. Ένα πράγμα που είμαι περήφανη που έκανα αυτή την εβδομάδα.

🎉 Συγχαρητήρια!

Οι συνήθειες αρχίζουν να γίνονται φυσικές!

Την επόμενη εβδομάδα, προσθέτεις τον ρυθμό σου — σεληνιακό ή εμμηνορροϊκό.

Πάμε! 🌿

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 3

RHYTHM

Ρυθμός

"Συγχρονίζομαι με τον εαυτό μου. Ακούω τι χρειάζομαι."

Στόχος: Να βρεις τον δικό σου ρυθμό — σεληνιακό ή εμμηνορροϊκό.

Focus της Εβδομάδας 3

Σεληνιακός κύκλος

Τσέκαρε τη φάση

Προσαρμογή κίνησης

Στη φάση σου

Ακρόαση του σώματος

Πότε πεινάς, πότε χρειάζεσαι ξεκούραση

Νέες Προσθήκες (Εβδομάδα 3)

Κράτα όλα από τις Εβδομάδες 1-2. Πρόσθεσε:

Συγχρονισμός με τη Σελήνη

Τσέκαρε τη Φάση της Σελήνης Κάθε Μέρα

Χρησιμοποίησε app (π.χ. "My Moon Phase") ή google "σελήνη σήμερα."

Γράψε στο journal σου: "Σήμερα είμαι σε [φάση]."

Προσάρμοσε την Κίνηση στη Φάση σου

🌑 **Νέα Σελήνη / Φθίνουσα (Ημέρες 1-14 κύκλου):**

Χαμηλή ενέργεια. Το σώμα χρειάζεται ξεκούραση.

Κίνηση: Yin yoga, restorative yoga (20-30'), Περπάτημα αργό, Stretching, αναπνοή, Όχι HIIT, όχι βαριά

🌕 Πανσέληνος / Αυξανόμενη (Ημέρες 15-28 κύκλου)

Peak ενέργεια. Το σώμα είναι δυνατό.

Κίνηση: Pilates, δύναμη, HIIT (αν θέλεις — 20'), Χορός, energetic yoga, Περπάτημα γρήγορο

Προσαρμογή Διατροφής (Ελαφρώς)

🌑 Νέα/Φθίνουσα:

Θρεπτικά, ζεστά, grounding φαγητά.

Προτίμησε:

- Σούπες, μαγειρευτά
- Όσπρια, ρίζες (γλυκοπατάτες)
- Ζεστά βότανα (χαμομήλι, δυόσμος)

🌕 Πανσέληνος/Αυξανόμενη:

Ελαφριά, φρέσκα, energizing φαγητά.

Προτίμησε:

- Σαλάτες, ωμά λαχανικά
- Ψάρι, αυγά
- Φρέσκα φρούτα

Journaling για Ρυθμό

Κάθε μέρα γράψε:

- Φάση σελήνης:
- Πώς νιώθω (ενέργεια 1-10):
- Πώς νιώθω (διάθεση 1-10):
- Τι χρειάζομαι σήμερα; (ξεκούραση; κίνηση; σιωπή; κοινωνικότητα;)

Meal Ideas (Εβδομάδα 3)

Προσαρμοσμένα ανάλογα με τη φάση σου.

🌑 Meal Ideas για Νέα/Φθίνουσα Σελήνη:

Πρωινό:

Βρώμη με κανέλα, μπανάνα, αμύγδαλα + Καφές ή βότανο

Μεσημέρι:

Φακές σούπα με σπανάκι + Ψωμί ολικής + Μικρή σαλάτα

Δείπνο:

Κοτόπουλο με πατάτες γλυκές φούρνου + Χόρτα με λεμόνι

Snack:

Χαμομήλι + 2 τετραγωνάκια σοκολάτα

🌕 Meal Ideas για Πανσέληνο/Αυξανόμενη:

Πρωινό:

Ομελέτα με αβοκάντο + Παξιμάδι με ντομάτα + Καφές

Μεσημέρι:

Μεγάλη σαλάτα με γαρίδες, πολλά λαχανικά, ελαιόλαδο + Λεμόνι

Δείπνο:

Ψάρι ψητό με λαχανικά βραστά (μπρόκολο, καρότα) + Πράσινη σαλάτα

Snack:

Μήλο + αμύγδαλα

Tip: Αν δεν ξέρεις σε ποια φάση είσαι ή δεν έχεις κύκλο (εμμηνόπαυση), άκουσε το σώμα σου: Νιώθεις κουρασμένη; → Ζεστά, θρεπτικά | Νιώθεις ενεργητική; → Φρέσκα, ελαφριά

🛒 Grocery List (Εβδομάδα 3)

Για Νέα/Φθίνουσα (Grounding Foods):

- Φακές, ρεβίθια
- Γλυκοπατάτες (3-4)
- Καρότα, σέλινο (για σούπες)
- Κολοκύθα (αν βρεις)
- Κοτόπουλο (500g)
- Χόρτα/σπανάκι
- Βρώμη
- Μπανάνες
- Χαμομήλι, δυόσμος

Για Πανσέληνο/Αυξανόμενη (Light Foods):

- Πολλά φυλλώδη (ρόκα, μαρούλι, σπανάκι)
- Ντομάτες, αγγούρια, πιπεριές (για σαλάτες)
- Ψάρι φρέσκο (2-3 μερίδες)
- Γαρίδες
- Αυγά
- Αβοκάντο
- Μήλα, μούρα
- Λεμόνια

✅ Daily Checklist (Εβδομάδα 3)

Ημέρα	Όλα από Εβδ.1-2	Τσέκαρα Φάση Σελήνης	Προσάρμοσα Κίνηση	Προσάρμοσα Διατροφή	Journaling Ρυθμού
Δευτέρα	▢	▢	▢	▢	▢
Τρίτη	▢	▢	▢	▢	▢
Τετάρτη	▢	▢	▢	▢	▢
Πέμπτη	▢	▢	▢	▢	▢
Παρασκευή	▢	▢	▢	▢	▢
Σάββατο	▢	▢	▢	▢	▢
Κυριακή	▢	▢	▢	▢	▢

📝 Journaling Prompts (Εβδομάδα 3)

- Ποια φάση σελήνης είμαι;
- Πώς ταιριάζει η ενέργειά μου με τη φάση;
- Τι παρατηρώ για τον ρυθμό μου;
- Πώς ένιωσα όταν προσάρμοσα την κίνηση στη φάση μου;
- Υπάρχει μοτίβο στα cravings μου; (π.χ. θέλω γλυκό πριν την περίοδο)

📊 Weekly Reflection (Τέλος Εβδομάδας 3)

1. Ποια φάση με έκανε να νιώθω πιο δυνατή; Ποια πιο ευάλωτη;
2. Πώς άλλαξε η κίνησή μου όταν την προσάρμοσα;
3. Ποιο φαγητό με έκανε να νιώθω καλύτερα αυτή την εβδομάδα;
4. Τι έμαθα για τον ρυθμό του σώματός μου;
5. Πώς μπορώ να χρησιμοποιήσω αυτή τη γνώση στο μέλλον;

🎉 Συγχαρητήρια!

Βρήκες τον ρυθμό σου!

Τώρα ξέρεις πότε το σώμα σου χρειάζεται ξεκούραση και πότε δύναμη. Αυτή η σοφία θα σε συνοδεύει για πάντα.

Την επόμενη εβδομάδα, όλα γίνονται φυσικά. Δεν σκέφτεσαι — απλά είσαι.

Η τελευταία εβδομάδα ξεκινά! 🌿

ΕΒΔΟΜΑΔΑ 4

EMBODIMENT

Ενσωμάτωση

"Δεν το κάνω πια. Το ζω. Είναι ποια είμαι."

Στόχος: Να γίνει φυσικό. Να μην σκέφτεσαι — απλά να το κάνεις.

Focus της Εβδομάδας 4

Αυτόματες συνήθειες

Δεν σκέφτεσαι, απλά κάνεις

Απόλαυση

Το 20% — φαγητό με αγάπη, χωρίς ενοχή

Σχεδιασμός για το μέλλον

Πώς συνεχίζω;

Νέες Προσθήκες (Εβδομάδα 4)

Κράτα όλα από τις Εβδομάδες 1-3. Πρόσθεσε:

1. Επίτρεψε το 20%

Φάε κάτι που αγαπάς με πλήρη απόλαυση, χωρίς ενοχή.

Παραδείγματα:

- Κυριακάτικο γλυκό με την οικογένεια
- Ένα ποτήρι κρασί στο δείπνο (2-3 φορές αυτή την εβδομάδα)
- Παραδοσιακό φαγητό που λατρεύεις
- Pizza night με φίλους (διάλεξε έξυπνα, αλλά απόλαυσε!)

Κανόνας: Καθόμαστε. Τρώμε αργά. Απολαμβάνουμε. Χωρίς τηλέφωνο, χωρίς ενοχή.

2. Εφάρμοσε το 5λεπτο Reset

Αν "ξεφύγεις" (και θα ξεφύγεις!), κάνε το reset:

Βήμα 1: Παύση (30 δευτερόλεπτα)

Χέρι στην καρδιά. 3 βαθιές αναπνοές.

Βήμα 2: Αναγνώρισε (1 λεπτό)

Γιατί το έκανα; Πώς νιώθω;

Βήμα 3: Reset (2 λεπτά)

Το επόμενο γεύμα, επιστρέφω. Χωρίς τιμωρία.

Βήμα 4: Κίνηση (2 λεπτά)

10 jumping jacks ή περπάτημα γύρω από το τετράγωνο.

3. Φτιάξε το Σχέδιο Συνέχειας

Αυτή την εβδομάδα, κάθισε και γράψε:

Τι θα κάνω μετά τις 30 ημέρες;

- Συνεχίζω έτσι;
- Προσθέτω κάτι νέο; (π.χ. νέο είδος κίνησης, νέες συνταγές)
- Ποιο είναι το επόμενο μου challenge; (π.χ. "Θέλω να μάθω να μαγειρεύω 10 νέες συνταγές")
- Πώς θα γιορτάσω την επιτυχία μου;

Γράψε το. Κάνε το ορατό.

4. Γιόρτασε την Πρόοδό σου

Στο τέλος της εβδομάδας, κάνε κάτι ειδικό για τον εαυτό σου:

- Spa day ή μασάζ
- Αγόρασε κάτι που λατρεύεις (όχι φαγητό)
- Βγες για βόλτα στη φύση
- Γράψε γράμμα στον εαυτό σου για το πόσο περήφανη είσαι

Γιατί: Αξίζεις να γιορτάζεις τις νίκες σου. Όχι μόνο όταν φτάσεις τον "τελικό στόχο." Τώρα!

Meal Ideas (Εβδομάδα 4 — Με το 20%)

Τρως όπως τις προηγούμενες εβδομάδες, αλλά προσθέτεις απόλαυση.

Παράδειγμα Ημέρας με το 80/20:

Πρωινό (80%):

Αυγά με αβοκάντο + παξιμάδι + καφές

Μεσημέρι (80%):

Σαλάτα με ψάρι + λαχανικά + ελαιόλαδο

Απόγευμα Snack (20% — Απόλαυση!):

3-4 τετραγωνάκια σοκολάτα (αντί για 2) + καφές

Δείπνο (80%):

Κοτόπουλο με λαχανικά

Μετά το δείπνο (20% — Απόλαυση!):

Ένα ποτήρι κρασί κόκκινο (αν θέλεις)

Κυριακή (Γιορτή με την Οικογένεια):

Μεσημέρι: Παραδοσιακό φαγητό που λατρεύεις (μακαρόνια, παστίτσιο, ό,τι θέλεις!) + Σαλάτα στο πλάι + Γλυκό

Tip: Τρως αργά. Απολαμβάνεις. Χωρίς ενοχή. Και τη Δευτέρα, επιστρέφεις στις αρχές.

🛒 Grocery List (Εβδομάδα 4)

Η ίδια λογική με τις προηγούμενες εβδομάδες + προσθέτεις:

Για Απόλαυση:

- Κρασί (1 μπουκάλι) — αν πίνεις
- Σοκολάτα σκούρα 70%+ (1 μεγάλη πλάκα)
- Υλικά για το αγαπημένο σου γλυκό (αν θέλεις να φτιάξεις)
- Ό,τι άλλο θέλεις για το "20%" σου

✅ Daily Checklist (Εβδομάδα 4)

Ημέρα	Όλα από Εβδ.1-3	Επέτρεψα το 20%	Έκανα 5' Reset (αν χρειάστηκε)	Σχεδίασα Συνέχεια	Γιόρτασα!
Δευτέρα	☐	☐	☐	☐	☐
Τρίτη	☐	☐	☐	☐	☐
Τετάρτη	☐	☐	☐	☐	☐
Πέμπτη	☐	☐	☐	☐	☐
Παρασκευή	☐	☐	☐	☐	☐
Σάββατο	☐	☐	☐	☐	☐
Κυριακή	☐	☐	☐	☐	☐

📝 Journaling Prompts (Εβδομάδα 4)

- Τι άλλαξε στη ζωή μου αυτόν τον μήνα;
- Πώς νιώθω διαφορετικά από την 1η μέρα;
- Ποια συνήθεια ήταν η πιο δύσκολη; Γιατί;
- Ποια συνήθεια ήταν η πιο εύκολη;
- Πώς θέλω να συνεχίσω;
- Τι έμαθα για τον εαυτό μου;

📊 Weekly Reflection (Τέλος Εβδομάδας 4)

Αυτή είναι η πιο σημαντική reflection:

Πώς ήταν το σώμα μου στην αρχή;

(Ενέργεια, ύπνος, διάθεση, πέψη, ρούχα, cravings)

Πώς είναι το σώμα μου τώρα;

(Σύγκρινε — τι άλλαξε;)

Ποια ήταν η μεγαλύτερη μου νίκη αυτόν τον μήνα;

(Όχι μόνο κιλά — ενέργεια, διάθεση, σχέση με φαγητό)

Τι με εξέπληξε;

Τι θέλω να κρατήσω για πάντα;

Ποια είναι η επόμενη μου πρόκληση;

Συγχαρητήρια!

Τελείωσες τις 30 Ημέρες!

Δεν είσαι η ίδια γυναίκα που ξεκίνησε. Κοίταξε πίσω. Κοίταξε πόσο δρόμο έχεις διανύσει.

Τώρα, το ερώτημα δεν είναι *"Τα κατάφερα;"*

Είναι: **"Πώς Θα ζήσω έτσι για πάντα;"**

Και η απάντηση; Όπως έκανες αυτές τις 30 ημέρες. Μία μέρα τη φορά.

Success Metrics Beyond the Scale

Πώς να Μετρήσεις την Επιτυχία σου (Χωρίς Ζυγαριά)

Η ζυγαριά δεν είναι ο μόνος — ούτε ο καλύτερος — τρόπος να μετρήσεις την πρόοδό σου.

Οι Πραγματικοί Δείκτες Επιτυχίας:

Τσέκαρε πόσα από αυτά ισχύουν για εσένα τώρα (μετά τις 30 ημέρες):

Οι 10 Δείκτες Επιτυχίας

- 1. Ενέργεια:

  Ξυπνάω χωρίς κούραση. Έχω σταθερή ενέργεια όλη μέρα.

- 2. Διάθεση:

  Νιώθω πιο ήρεμη, πιο σταθερή. Λιγότερο άγχος.

- 3. Ύπνος:

  Κοιμάμαι καλύτερα. Ξυπνάω φρέσκια.

- 4. Πέψη:

  Φούσκωμα, δυσκοιλιότητα — εξαφανίστηκαν ή βελτιώθηκαν.

- 5. Δέρμα:

  Πιο καθαρό, πιο λαμπερό.

- 6. Ρούχα:

  Κάθονται καλύτερα. Έχω περισσότερο χώρο.

- 7. Cravings:

  Μειώθηκαν ή εξαφανίστηκαν. Δεν "πεθαίνω" για γλυκό.

- 8. Όρεξη:

  Μπορώ να σταματήσω όταν χορταίνω. Δεν "πρέπει" να τελειώσω το πιάτο.

- 9. Σχέση με Φαγητό:

  Τρώω με απόλαυση, χωρίς ενοχή. Το φαγητό δεν είναι πια "εχθρός."

- 10. Αίσθηση Ελέγχου:

  Νιώθω ότι εγώ αποφασίζω — όχι το φαγητό, όχι τα cravings.

Αξιολόγηση:

- **Αν 5+ από 10 έχουν βελτιωθεί:** 🎉 Είσαι σε επιτυχία — ακόμα κι αν η ζυγαριά δεν έχει κινηθεί πολύ!
- **Αν 4-6 από 10:** 👏 Καλή πρόοδος! Συνέχισε — τα αποτελέσματα έρχονται.
- **Αν < 4:** 💪 Μην τα παρατάς. Κάτι χρειάζεται προσαρμογή. Γύρνα στο βιβλίο, τσέκαρε τι λείπει.

Μετά;

Το Σχέδιο Συνέχειας

Πώς να Συνεχίσεις — Οι Επόμενοι 60 Ημέρες

Τελείωσες τις 30 ημέρες. Και τώρα;

Μήνας 2 (Ημέρες 31-60): Βαθαίνω

Στόχος: Οι συνήθειες γίνονται αυτόματες. Δεν σκέφτεσαι, απλά κάνεις.

Τι κάνεις:

- Συνεχίζεις τις 7 Αρχές (80% του χρόνου)
- Πειραματίζεσαι με νέες συνταγές
- Προσθέτεις νέα είδη κίνησης (αν θέλεις)
- Βρίσκεις την κοινότητα σου (φίλες, ομάδες, online support)

Τι να περιμένεις: Η απώλεια βάρους επιταχύνεται. Το σώμα έμαθε να καίει λίπος.

Μήνας 3 (Ημέρες 61-90): Σταθεροποίηση

Στόχος: Αυτή η διατροφή να είναι μέρος της ζωής σου

Τι κάνεις:

- Ζεις τις αρχές χωρίς να σκέφτεσαι
- Το 20% γίνεται φυσικό (απολαμβάνεις χωρίς ενοχή)
- Μπορείς να ξεφύγεις και να επιστρέψεις αβίαστα

Αναμενόμενο: Η απώλεια βάρους συνεχίζεται — πιο αργά, αλλά σταθερά. Και το σημαντικότερο: Νιώθεις ελεύθερη.

Οι 3 Χρυσοί Κανόνες για Μακροπρόθεσμη Επιτυχία:

1. Το 80/20 είναι ο Τρόπος Ζωής σου

80% των γευμάτων: Οι 7 Αρχές I 20% των γευμάτων: Απόλαυση, ζωή, γιορτή

Και μετά; Επιστροφή. Χωρίς δράμα.

2. Άκουσε το Σώμα σου — Όχι τους Κανόνες

Μερικές εβδομάδες θα θέλεις περισσότερο φαγητό. Άλλες εβδομάδες θα θέλεις λιγότερο. Αυτό είναι φυσιολογικό. Ακολούθησε τον ρυθμό σου.

3. Γιόρτασε τις Μη-Ζυγαριών Νίκες

Κάθε μέρα που: Ξύπνησες με ενέργεια, Έφαγες με απόλαυση χωρίς ενοχή, Σταμάτησες όταν χόρτασες, Κοιμήθηκες 7+ ώρες

Είναι νίκη. Γιόρτασέ την.

Καλή συνέχεια. 🌿