



Дневник Моей Стройности

Я, _____

начала свой путь к совершенству _____

Задание 1. (заполните таблицу от 1 до 10 пунктов)

***Я желаю ВСЕДА быть в отличной физической
форме. Мне это ВАЖНО и НУЖНО
для того, чтобы.....***

--

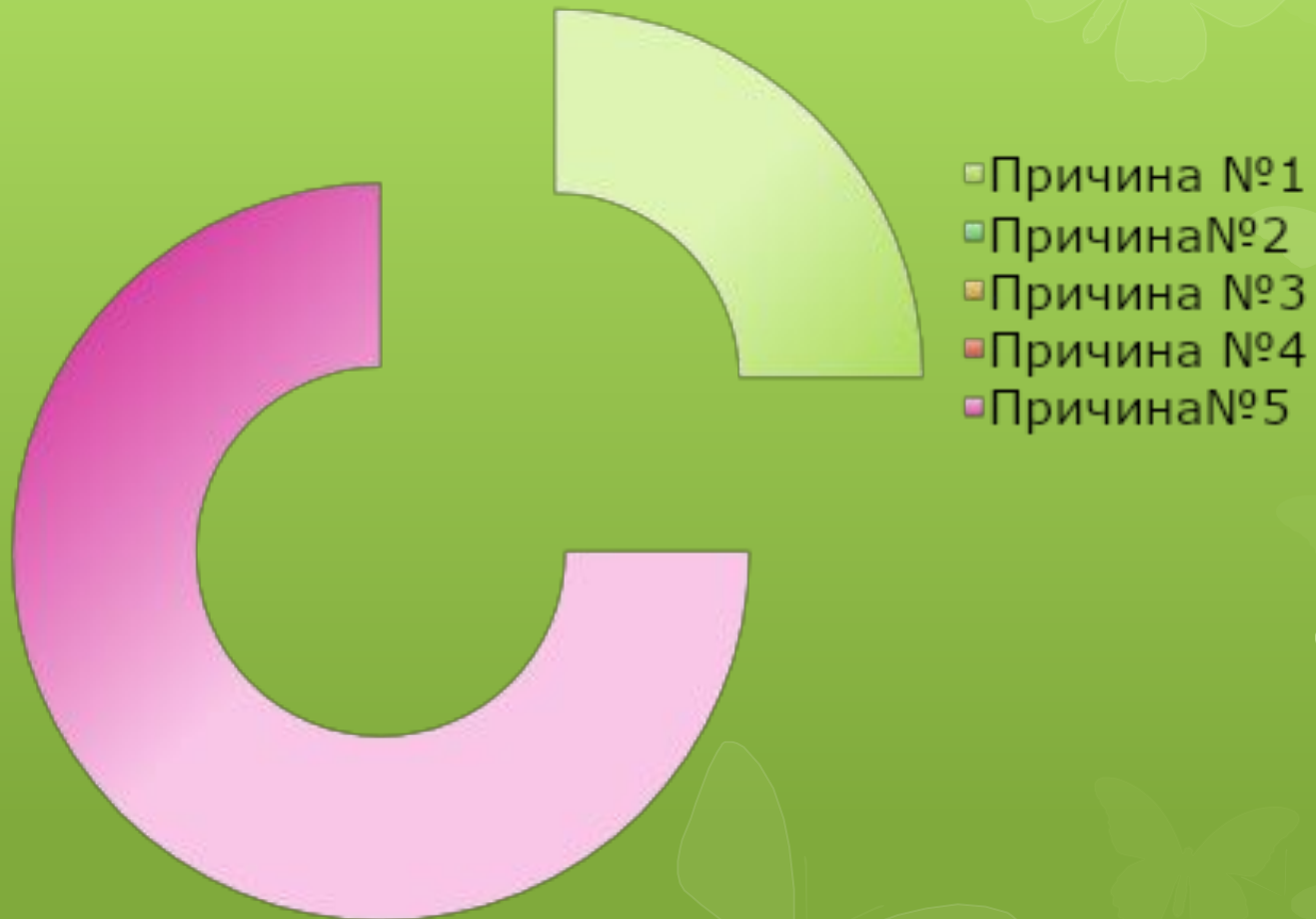
--

--

--

Задание 2. (заполните диаграмму от 1 до 5 пунктов)

***Я признаю, что имею проблемы с весом и
пищевым поведением. И причины этому
такие.....***



Домашнее задание! Пункт 1

Вспомните нашу первую встречу.

Опишите своё впечатление от происходящего на ней. Что понравилось, что нет? Было ли Вам комфортно? Насколько Вам стали симпатичны те люди, которые присутствовали на встрече?

Домашнее задание! Пункт 2

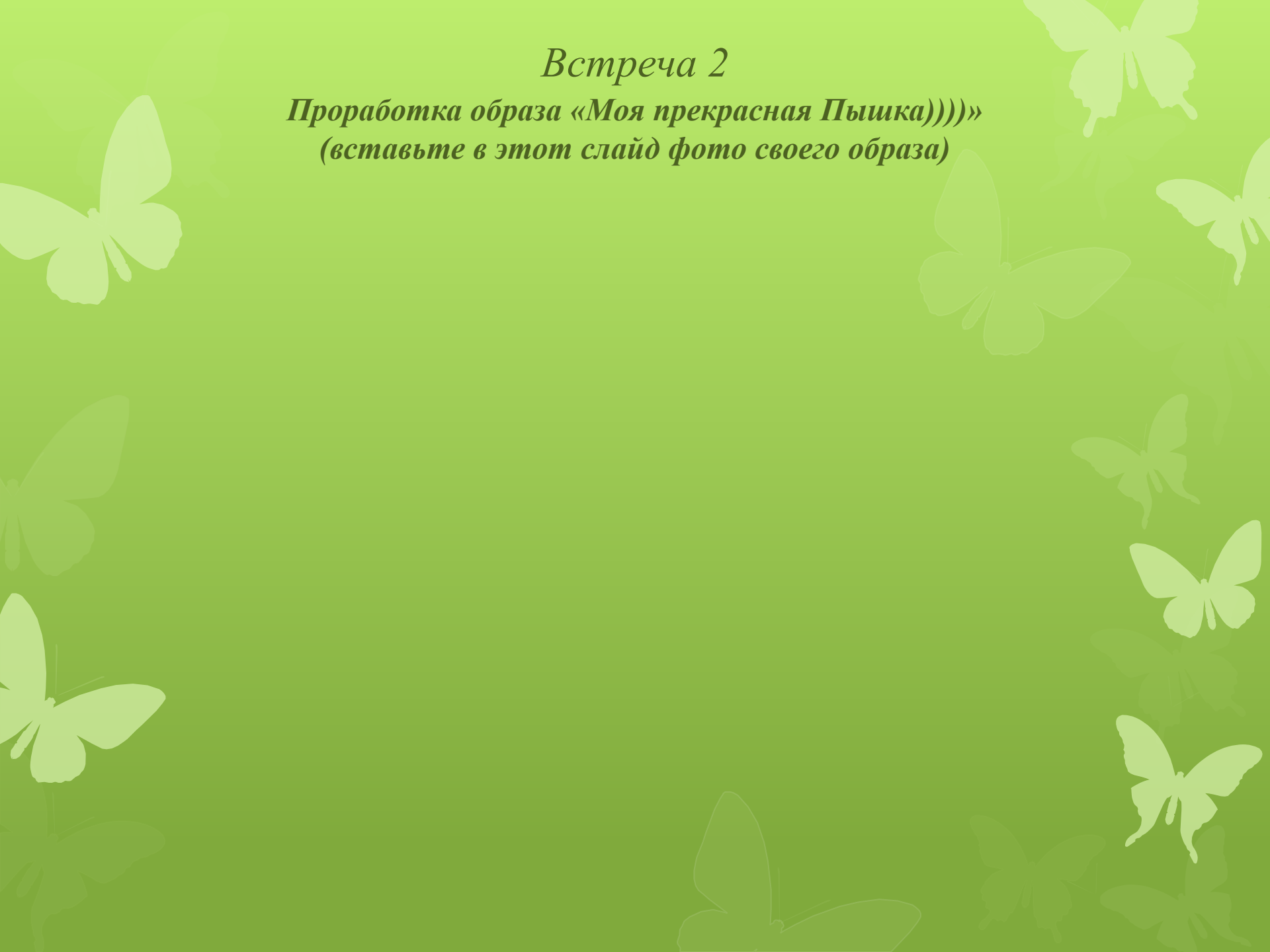
Вы приняли решение РАБОТАТЬ над собой!

*Ниже сформулируйте результаты. Которых хотите добиться и
желаемы сроки их реализации. Придумайте свой девиз))))*



Встреча 2

*Проработка образа «Моя прекрасная Пышка))))»
(вставьте в этот слайд фото своего образа)*



Встреча 2

Проработка образа «Моя прекрасная Пышка))))»

Запишите ощущения от проделанной работы над своим образом.