

PLAN przygotowań PODRÓŻY

Co zabrać ze sobą, żeby nie wrócić do punktu wyjścia?

Przewodnik podróży na pierwsze tygodnie po diecie.

Trasa, prowiant i rzeczy na trudniejsze momenty

1. PASZPORT

Masz już paszport.

Nie zaczynasz od zera.

Schudłaś.

To znaczy:

- ✓ potrafisz działać
- ✓ potrafisz być konsekwentna
- ✓ potrafisz zmieniać nawyki

Problem nie polega na tym, że „nie umiesz”. On zaczyna się później: kiedy kończy się plan, a zaczyna codzienne życie.

2. WYBÓR KIERUNKU

Jakiego życia po diecie naprawdę potrzebujesz?

TOKIO — struktura

Potrzebuję:

- ✓ rytmu
- ✓ planu
- ✓ regularności
- ✓ przewidywalności

SINGAPUR — bezpieczne granice


Potrzebuję:

- ✓ ograniczyć chaos wieczorami
- ✓ prostych zasad
- ✓ wsparcia w trudnych momentach (np. “jem bo jestem smutna”, “jem bo nie umiem się zatrzymać”, “nie umiem kontrolować ile jem”, “jestem łakoma”),

HONGKONG — życie w biegu

Potrzebuję:

- ✓ szybkich rozwiązań
- ✓ prostych posiłków

- 
- ✓ jedzenia „awaryjnego”
 - ✓ mniej decyzji

ISLANDIA — regeneracja

Potrzebuję:

- ✓ mniej presji
- ✓ odpoczynku
- ✓ łagodniejszego podejścia
- ✓ odzyskania spokoju

AUSTRALIA — wolność

Potrzebuję:

- ✓ więcej swobody
- ✓ mniej kontroli
- ✓ spontaniczności
- ✓ elastyczności

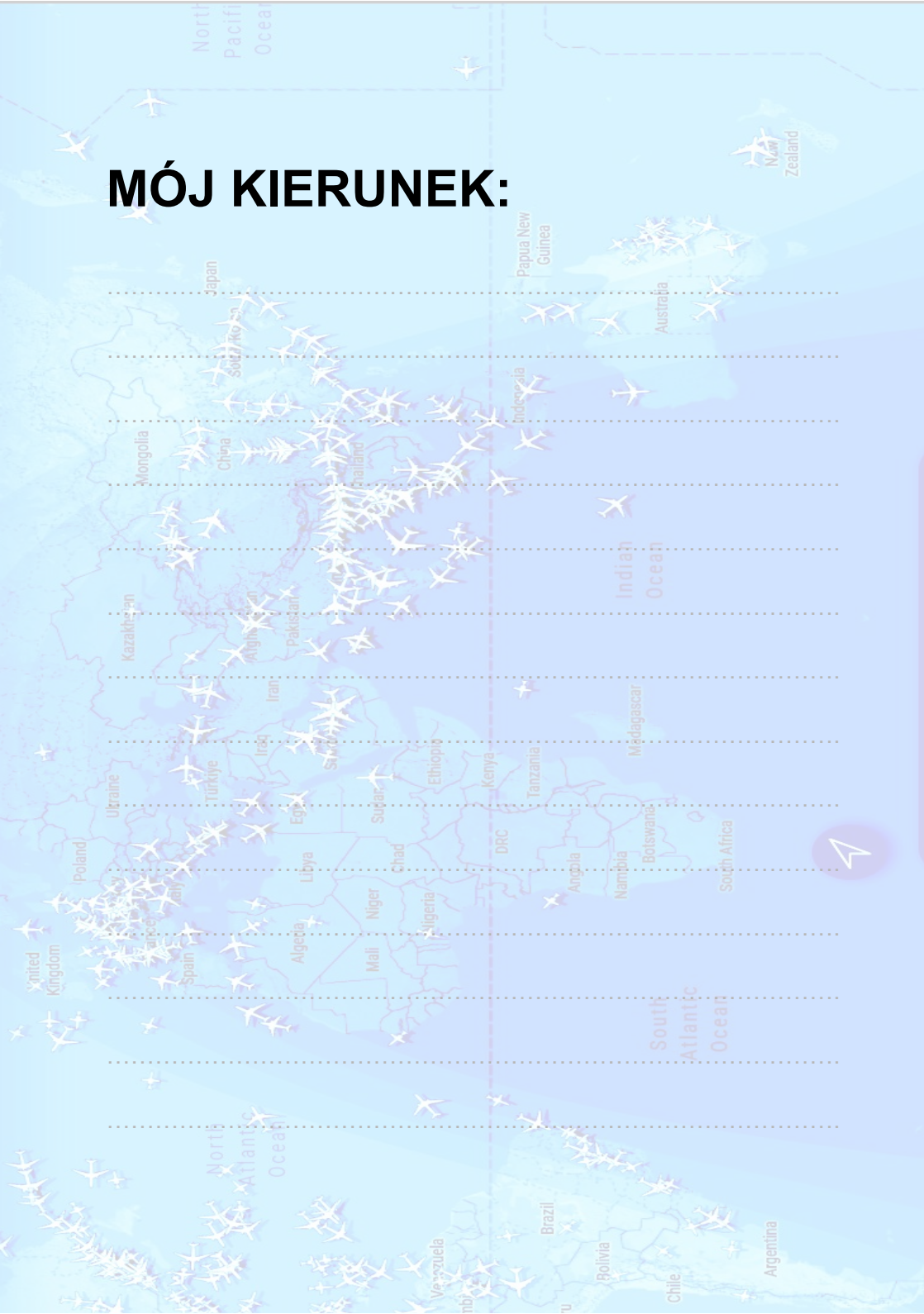
NOWA ZELANDIA — równowaga

Potrzebuję:

- ✓ stabilności
- ✓ normalności
- ✓ prostych zasad
- ✓ życia bez ciągłego pilnowania się

Nie wybierasz idealnej drogi. Wybierasz drogę, którą TY naprawdę zdołasz utrzymać.

MÓJ KIERUNEK:



3. WALIZKA GŁÓWNA

Co powinno znaleźć się w Twojej walizce?

Czyli: podstawy życia po diecie.

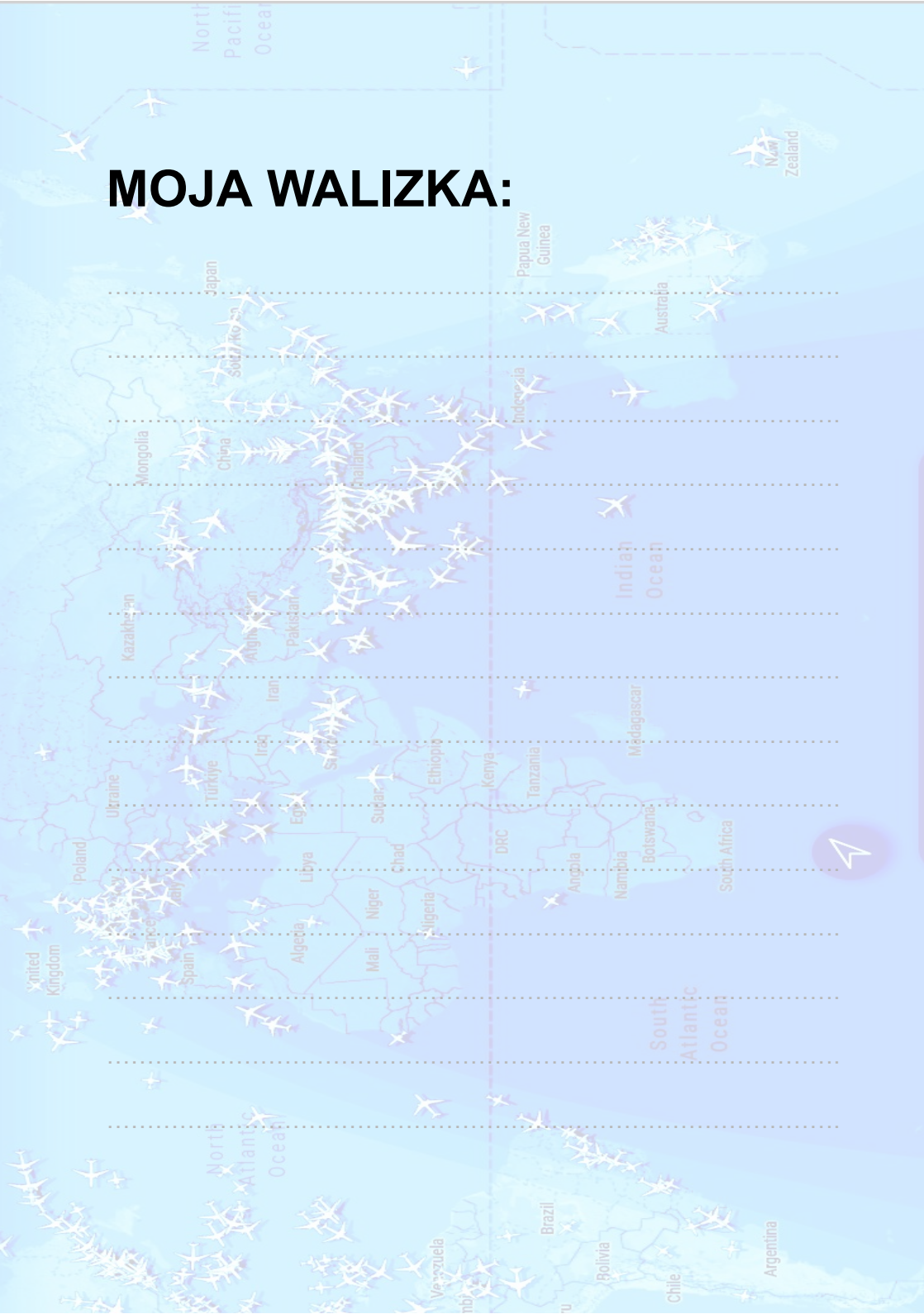
Nie „idealny jadłospis”. Tylko rzeczy, które stabilizują.

W WALIZCE MAGDY ZNALAZŁY SIĘ:

- ✓ regularne posiłki (3–4 dziennie)
- ✓ źródło białka w każdym większym posiłku (np. jogurt proteinowy, jajka, twaróg, kurczak, tofu)
- ✓ produkty dające sytość (ziemniaki, owsianka, pieczywo, ryż)
- ✓ prosty rytm jedzenia (śniadanie → obiad → kolacja)
- ✓ 5–7 przepisów na „bezpieczne posiłki”, które zna i lubi
- ✓ plan minimum na trudniejsze dni

I bardzo ważne: Twoja walizka nie musi być perfekcyjna. Ma być wystarczająca, żeby nie zostać bez niczego.

MOJA WALIZKA:



4. TORBA PODRĘCZNA

Co warto mieć pod ręką?

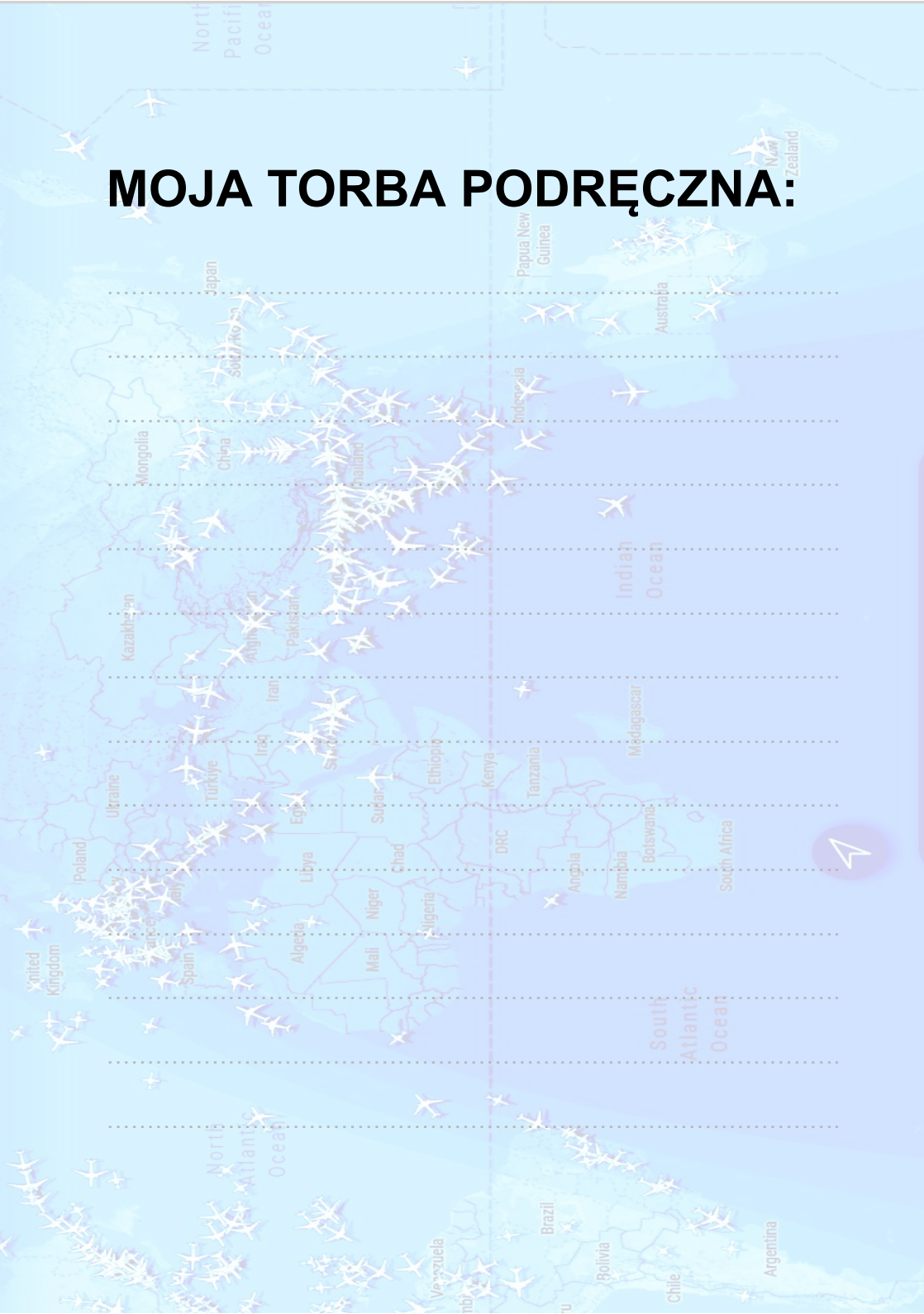
Czyli: rzeczy na chaos.

W TORBIE PODRĘCZNEJ MAGDY SĄ:

- ✓ jogurt proteinowy
- ✓ banan
- ✓ orzechy
- ✓ wrap
- ✓ gotowa zupa
- ✓ pieczywo + coś do posmarowania
- ✓ awaryjna kolacja w zamrażarce
- ✓ lista szybkich posiłków „bez myślenia”

Nie po to, żeby jeść idealnie. Po to, żeby nie zostać samej z głodem.

MOJA TORBA PODRĘCZNA:



North
Pacific
Ocean

New
Zealand

Papua New
Guinea

Australia

Mongolia

Japan

South Korea

China

India

Indonesia

Indian
Ocean

Kazakhstan

Algeria

Turkey

Iran

Pakistan

Sri Lanka

India

Ethiopia

Kenya

Tanzania

Madagascar

Poland

Ukraine

Turkey

Iran

Saudi Arabia

Egypt

Sudan

Ethiopia

Kenya

Tanzania

DRC

Angola

Namibia

Botswana

South Africa

United Kingdom

France

Spain

Italy

Algeria

Libya

Mali

Niger

Chad

Nigeria

South
Atlantic
Ocean

North
Atlantic
Ocean

Venezuela

Brazil

Bolivia

Chile

Argentina

5. APTECZKA

Apteczka na trudne momenty

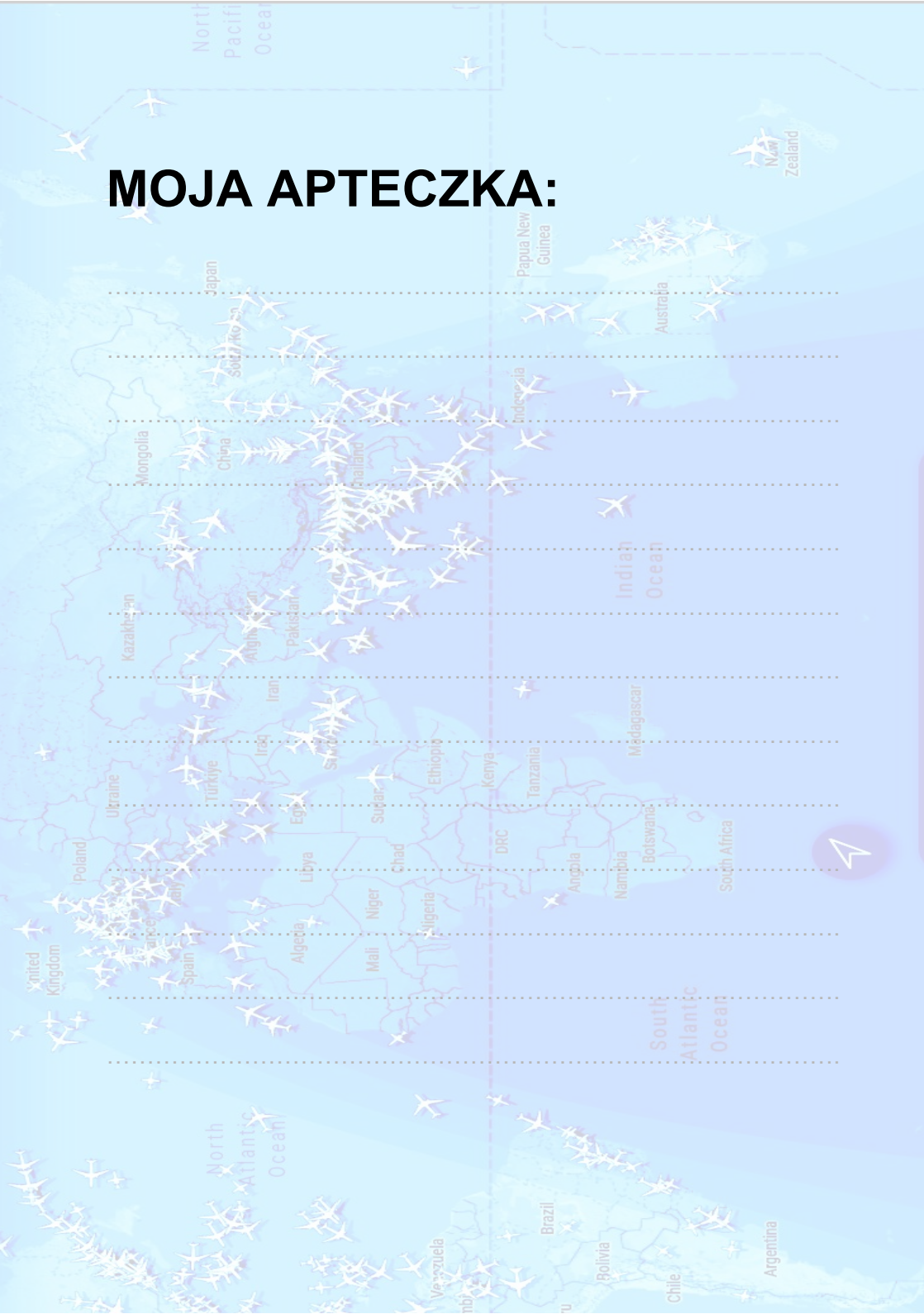
Kiedy:

- dzień się rozsypał,
- wrócił głód,
- wróciło podjadanie,
- pojawiło się zmęczenie,
- „odpuściłaś”.

Magda ma przygotowane:

- ✓ Nie nadrabiam głodówką
- ✓ Wracam do kolejnego normalnego posiłku
- ✓ Jedno odstępstwo \neq wszystko stracone
- ✓ plan awaryjnej kolacji
- ✓ przypomnienie: zmęczenie zwiększa impulsywność
- ✓ zasadę: nie podejmuję decyzji w silnym głodzie
- ✓ listę: co zwykle pomaga mi wrócić do równowagi?

MOJA APTECZKA:



North Pacific Ocean

New Zealand

Papua New Guinea

Australia

Mongolia

China

South Korea

Japan

Indonesia

Indian Ocean

Kazakhstan

Algeria

Iran

Pakistan

India

Poland

Ukraine

Turkey

Iran

Saudi Arabia

Egypt

Sudan

Ethiopia

Kenya

Tanzania

Madagascar

United Kingdom

France

Spain

Italy

Algeria

Libya

Mali

Niger

Chad

Nigeria

DRC

Angola

Namibia

Botswana

South Africa

South Atlantic Ocean

North Atlantic Ocean

Venezuela

Brazil

Bolivia

Chile

Argentina



6. PROWIANT na odcinek WAW → AMS

Prowiant na pierwszy etap po diecie

Nie potrzebujesz:

- ✗ perfekcji
- ✗ idealnej kontroli
- ✗ motywacji 24/7

Potrzebujesz:

- ✓ kilku prostych posiłków
- ✓ rzeczy „na szybko”
- ✓ planu na chaos
- ✓ jedzenia, które daje sytość
- ✓ mniej decyzji

Przykłady:

- owsianka
- wrapy
- jogurty proteinowe
- gotowe zupy
- kanapki
- owoce
- hummus + pieczywo
- jajka
- makarony „ratunkowe”

7. “MARTWY SIĘ ETAPAMI”

Nie musisz ogarniać całej podróży

- ✗ Jutro nie musisz umieć żyć idealnie.
- ✗ Nie musisz wiedzieć wszystkiego.
- ✗ Nie musisz mieć perfekcyjnego planu.

Na początku potrzebujesz tylko:

- ✓ pierwszego etapu
- ✓ kilku bezpiecznych decyzji
- ✓ rzeczy, które pomogą Ci nie zawrócić

I najważniejsze:

To nie jest kwestia silnej woli.

To kwestia przygotowania.

Jesteś gotowa do drogi! 😊

Jutro włączysz swój GPS

