

# Az ötödik feladat



**Figyelmeztetés:** Jelen program tartalma informatív jellegű, nem helyettesíti a szakorvosi tanácsadást és kezelést, nem orvosi kézikönyv. Intenzív testedzés kezdetekor és életmód váltás megkezdése előtt minden esetben konzultálj az edződdel és az orvosoddal. A program teljesen egészséges 18 év feletti nők és férfiak számára nyújt életmód tanácsokat. Ha nem vagy egészséges, vizsgáltasd ki magad, majd az orvos utasításait követve kezdj bele az életmódváltásba! Mindenki a saját felelősségére használhatja a leírtakat!

**Szerzői jogok:** Jelen 7 hetes program semmilyen tartalma, sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést, vagy az információörögzítés bármely formáját. Jogtulajdonos: Barta Tibor Web: [www.7het.hu](http://www.7het.hu) E-mail: bartatibor@bartatibor.hu

# Visszatekintés

Kérlek, vedd elő az előző feljegyzéseidet, olvasd el, majd az elvégzett (vagy a nem elvégzett ☹️) teljesítményed függvényében válaszold meg az alábbiakat! Legyél magadhoz kíméletlenül őszinte! 😊

Miért kezdtem el a 7 hetes programot? Sorold fel az összes motivációd!

.....

.....

.....

.....

.....

Az elmúlt 21 napban sikerült megvalósítanom az életmódváltással kapcsolatos célkitűzéseimet? Ha igen/nem/ részben miért?

.....

.....

.....

Az elmúlt 21 napban ezeken változtattam az edzéseim vonatkozásában:

.....

.....

.....

Az elkövetkezendő **28 napban** ezeken kell még változtatnom a testedzés vonatkozásában:

.....  
.....  
.....

Az elmúlt 21 napban ezeken változtattam az étkezésem vonatkozásában:

.....  
.....  
.....

Az elkövetkezendő **28 napban** ezeken kell még változtatnom az étkezés vonatkozásában:

.....  
.....  
.....

A megfelelő pihenés/regenerálódás érdekében ezen változtattam az elmúlt 21 napban:

.....  
.....  
.....

A megfelelő pihenés/regenerálódás érdekében ezen fogok változtatni az elkövetkezendő **28 napban**:

.....  
.....  
.....

Hogyan értékeled az elmúlt 21 napot? Büszke vagy magadra?

.....

.....

.....

Milyen területen vannak hiányosságaim, miben kell fejlődnöm, jobbat válnom, milyen tudásra van szükségem? Hogyan fogom megszerezni, hogyan tudok fejlődni?

.....

.....

.....

Sorold fel azokat a rossz szokásaidat, amelyek a testedzési céljaid ellen vannak! Légy kíméletlenül őszinte!

.....

.....

Sorold fel azokat az új szokásokat, amelyeket holnaptól megteszel annak érdekében, hogy elérd életed legjobb fizikumát!

.....

.....

.....

**Már csak 28 nap van hátra a 7 hetes programból!** Legyél eltökélt, fegyelmezett, minél nagyobb sikereket érsz el, annál könnyebb lesz!

☺ Tarts ki!

## **A testedzési siker 18 pontja:**

1. Döntsd el mit akarsz!
2. Tűzz ki egy konkrét célt!
3. Akard izzó szenvedélyes vággyal!
4. Higgy benne!
5. Tanulj meg gondolkodni, legyél taktikus!
6. Szerezd meg a szükséges speciális ismereteket!
7. Készíts a célodig stratégiai tervet!
8. Vésd betonba, legyél eltökélt!
9. Állhatatosan cselekedj a célodért!
10. Zárj ki minden negatív tényezőt!
11. Találd meg a motiváció összes forrását!
12. Legyél kitartó, ha elbuksz, állj fel és menj tovább!
13. Tanulj a kudarcokból!
14. Folyamatosan értékeld ki az eredményeket!
15. Ha kell, legyél rugalmas, változz és változtass!
16. Tarts ki minden átmeneti kudarc ellenére!
17. NE add fel! Lendítsd át magad a holtponatokon!
18. A győzelem a kitartóké!



Soha ne add fel!

A siker és a kudarc között a híd a kitartás!

Hamarosan jelentkezem az újabb feladattal!

Addig is sok sikert, jó edzést!



Üdvözlettel:

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Barta Tibor'.

**Barta Tibor**

A [7het.hu](https://7het.hu) mentora

Személyi edző, Életmód-tanácsadó, szakíró, oktató  
A motiváció, a Sikerspirál és a Sikeres életmódváltás  
titka c. könyvek szerzője

E-mail: [bartatibor@bartatibor.hu](mailto:bartatibor@bartatibor.hu)

<http://bartatibor.hu/>

<http://www.facebook.com/testedzes>

<http://www.youtube.com/user/BartaTiborhu>

