

Audit Fitness a Živosprávy

Urob si svoj vlastný Fitness a Stravovací Audit. Je to určitá forma zrkadla. Keď budeš vedieť ako si na tom, môžeš sa lepšie zamerať na jednotlivé skupiny alebo body podľa odpovede.

Výber Jedál	Áno	Nie	Poznámka
Konzumujem príliš veľa spracovaných potravín (sušienky, polotovary, predpripravené jedlá a pod.)			
Nekonzumujem dostatok nutričných, výživných a minimálne spracovaných potravín			
Nespĺňam základné požiadavky na zdravú výživu (pomer makro a mikronutrientov v strave)			
Som často dehydrovaný/á (veľmi častý problém u ľudí konzumujúcich alkohol, hlavne u ľudí, ktorí jedia menej, aby mohli viac piť)			
Pijem sladené nápoje			
Pijem príliš veľa alkoholu (napr. 1 pivo každý deň)			
Necítim sa nasýtený/á po zjedení jedla (stále hladný/á, „akoby telu niečo chýbalo“)			

Stravovacie správanie	Áno	Nie	Poznámka
Jem príliš rýchlo a roztržito			
Neviem rozoznať skutočný pocit hladu a skutočný pocit sýtosti			
Stravujem sa nepravidelne (často vynechám jedlo napr. raňajky, a pod.)			
Poruchy v stravovaní (príliš kontrolované stravovanie, časté diétovanie, anorexia, a pod.)			
Prejedám sa			
Nekonzumujem dostatočné množstvo (striktne kontrolujem jedlo)			
Používam jedlo na ukludnenie emócií			

Cvičenie a fyzická aktivita	Áno	Nie	Poznámka
Nemám dostatok pravidelnej fyzickej aktivity (min. 30min denne, napr. chôdza)			
Trénujem príliš veľa a nekontrolujem, resp. necyklujem tréningovú záťaž			

Regenerácia	Áno	Nie	Poznámka
Nemám dostatok spánku (7-9hodín denne)			
Nemám dostatok oddychu („stále v akcii“, nedostatok chvíľ pre seba)			

Zručnosti životosprávy	Áno	Nie	Poznámka
Nemám základné zručnosti na prípravu jedál			
Pri nákupoch nevenujem pozornosť tomu, čo kupujem (napr. nečítam na etikete zloženie potraviny)			
Nie som schopný/á nastaviť si pravidlá s inými ľuďmi vo svojom okolí (napr. môj/a partner/ka sabotuje alebo kritizuje moje úsilie)			
Robím impulzívne rozhodnutia, cítim sa „príliš zaneprázdnený/á“ alebo „príliš uponáhľaný/á“ a tým pádom nemám pripravené vhodné jedlá			

Nastavenie v hlave/ Psychológia	Áno	Nie	Poznámka
Čierno – Biele vnímanie (budem „perfektný/á“ alebo som „totálne zlyhanie“)			
Zafixovaná myseľ (som slaboch, nemám silu to zvládnuť, na všetko sa môžem vykašľať, ja to nikdy nedokážem)			
Nie som konzistentný/á, nemám výdrž			
Zaneprázdnenosť a stres (mám toho príliš veľa, neviem kde mi hlava stojí, cítim sa uponáhľane a pod tlakom)			

Okolie a prostredie	Áno	Nie	Poznámka
Žijem v prostredí, ktoré si vyžaduje príliš veľa „aktívneho sebazaprenia“ alebo príliš veľa sebadisciplíny a mentálnej sily, aby som dokázal/a dodržiavať zdravý životný štýl			
Nedostatočná podpora okolia (rodina, priatelia, spolupracovníci atď.)			
Príliš veľa stimulácií, resp. stresu, obzvlášť v čase, kedy treba mať kludový režim (napr. pred spánkom)			