

ΣΧΕΔΙΑΣΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΟΥ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ

Presented by Ιωακείμ Καραμανέας

Απόκτησε σαφήνεια. Φτιάξε ορμή. Άλλαξε το σώμα σου – με σκοπό.

Ένα εργαλείο αυτοαξιολόγησης και σχεδιασμού αλλαγής, βασισμένο στη μεθοδολογία NutriMentality® από τον Κιμ Καραμανέα.

"Η αλλαγή δεν είναι τύχη. Είναι σχέδιο."



**"Η αλλαγή δεν είναι τύχη
ούτε ευχή!..
Είναι σχέδιο."**

Μήνυμα από τον Ιωακείμ Καραμανέα

Αγαπητέ/ή φίλε/φίλη,
Κάθε χρόνο στα γενέθλιά μου, προσφέρω κάτι πολύτιμο σε εσένα σαν **ΔΩΡΟ**.
Κάτι που να έχει ουσία, διάρκεια και σκοπό.

Φέτος σου δίνω ένα εργαλείο που θα σε βοηθήσει να πάρεις τον έλεγχο στα χέρια σου:
Ένα σύστημα για να σχεδιάσεις τη δική σου σωματική μεταμόρφωση, βασισμένο στη
μέθοδο **NutriMentality®** που χρησιμοποιώ σε όσους το χρειάζονται.

Πάρε 30 λεπτά. Συμπλήρωσέ το με ειλικρίνεια.
Θα αποκτήσεις σαφήνεια, κατεύθυνση και ψυχολογική ενδυνάμωση.

*Με αγάπη και δύναμη,
Ιωακείμ Καραμανέας*

Ενότητα 1 – Πού βρίσκομαι σήμερα;

- Πώς θα περιέγραφα το σώμα μου σήμερα;
- Τι νιώθω ότι με περιορίζει;
- Ποιες είναι οι βασικές μου συνήθειες;
- Τι κάνω ήδη καλά;
- Ποιο συναίσθημα έχω όταν κοιτάζω το σώμα μου;



Ενότητα 2 – Πού θέλω να πάω;

- Ποια εικόνα έχω για το σώμα που θέλω να αποκτήσω;
- Τι σημαίνει “μεταμόρφωση” για μένα;
- Τι θέλω να νιώθω στο σώμα μου;
- Ποιος θα ωφεληθεί όταν γίνω η καλύτερη εκδοχή μου;
- Συμπλήρωσε: “Θέλω να νιώθω _____ γιατί _____.”



Ενότητα 3 – Το Σχέδιό μου

(MorphoMastery: Διατροφή · Εκγύμναση · Ψυχολογία)

Διατροφή

- Το σώμα μου ανταποκρίνεται καλύτερα όταν:
- Οι πιο συχνές μου παγίδες είναι:
- 3 τρόφιμα που με ενδυναμώνουν:
- 2 συνήθειες που με περιορίζουν και θα αλλάξω:
- Κανόνας που μπορώ να ακολουθήσω εύκολα και χωρίς άγχος:





Άσκηση

- Ποια μορφή άσκησης μου ταιριάζει;
- Πόσο χρόνο μπορώ ρεαλιστικά να αφιερώσω;
- Δεσμεύομαι σε: ____ φορές/εβδομάδα για ____ λεπτά
- Μετά την άσκηση, θέλω να νιώθω:

Ψυχολογία

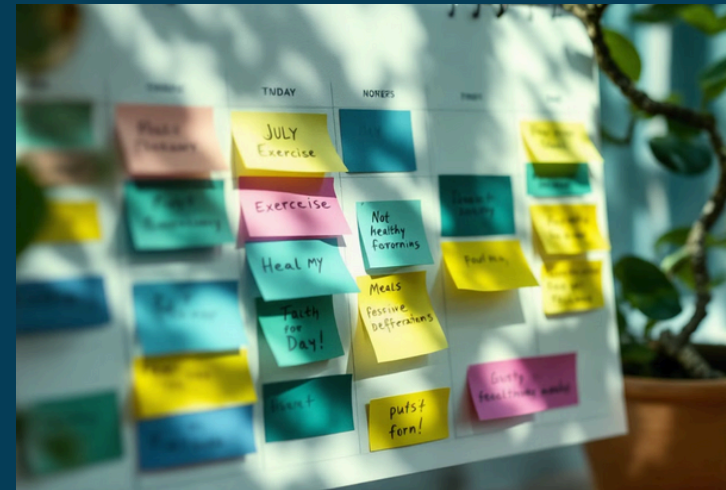


- Τι με βγάζει εκτός πορείας;
- Τι λέω στον εαυτό μου όταν “αποτυγχάνω”;
- Νέο **mantra**: “Όταν κάτι πάει στραβά, θα λέω στον εαυτό μου: _____”
- Πεποίθηση που αφήνω:
- Νέα αλήθεια που υιοθετώ:

Ενότητα 4 – Οι πρώτες μικρές μου δεσμεύσεις

Αυτή την εβδομάδα:

- Θα τρώω συνειδητά και θα κάνω σωστά ____ γεύματα
- Θα κινούμαι ____ λεπτά για ____ ημέρες
- Θα επαναλαμβάνω το mantra μου όταν αισθάνομαι εκτός πορείας
- Κάθε βράδυ θα γράφω: “Σήμερα τίμησα το σώμα μου επειδή...”



Ενότητα 5 – Θέλεις καθοδήγηση;



Η αλλαγή δεν χρειάζεται να είναι μοναχική.

Αν θέλεις να εμβαθύνεις και να το προσαρμόσουμε στις ανάγκες σου και να μείνεις συνεπής, στείλε μου μήνυμα στο:

info@karamaneas.com και θα σε καθοδηγήσω προσωπικά.



Η ιστοσελίδα μου: www.karamaneas.com

=====

Βρείτε ανεξάντλητο βοηθητικό υλικό στα **Social Media:**

Ακολουθήστε στο Facebook: Κιμ Καραμανέας &

karamaneas.com

Ακολουθήστε στο Tik Tok: **KimKaramaneas**

Ακολουθήστε στο instagram: **kimkaramaneas**

Ακολουθήστε στο Youtube: **Kim Karamaneas**

=====

Για επικοινωνία, μπορείτε να στείλετε μήνυμα στους
συνδέσμους από πάνω, ή στο email:

info@karamaneas.com

