

Havi Mérőkövek

Mérd meg kedvenced súlyát és ellenőrizd kondícióját minden 4. héten, és ennek megfelelően töltsd ki a havi táblázatot!

Célok és a hozzájuk vezető lépések

Mutasd meg állatorvosodnak az űrlapot, így ő szükség esetén módosíthat az javallatain és tanácsain! 12 hét elteltével hasonlítsd össze az elért eredményt a kitűzött céllal!

Célok		
Dátum	Kívánt testsúly	BCS
-----	-----	-----

Add meg kedvenced elérni kívánt súlyát, ideális kondíciópontját és a kezdő dátumot!

Kiindulási adatok		
Dátum	Testsúly	BCS
-----	-----	-----

4. hét		
Súly	Kg a célig	BCS
-----	-----	-----

8. hét		
Súly	Kg a célig	BCS
-----	-----	-----

12. hét		
Súly	Kg a célig	BCS
-----	-----	-----

 **A cél közelében** - Már majdnem elértétek!

 **Kicsi vagy semennyi változás** - Légy türelmes, folytassátok!

 **Messze a céltól** - Kérd állatorvosod segítségét!

 **Elérted a kitűzött célt**
Folytasd a kiváló munkát!

- Tartsd meg egészséges szokásaidat!
- Tájékozódj az egészséges testsúly megtartását támogató fenntartó eledelinkről!
- Továbbra is mérd meg kedvencedet havonta, hogy megtarthassátok az egészséges kondíciót!
- Oszd meg sikeredet másokkal!

 **Majdnem elérted a kitűzött célt**
Kedvencednek valószínűleg még egy kis időre szüksége van, hogy elérje egészséges súlyát.

- Konzultálj állatorvosoddal!
- Kezdj egy új naplót és vezesd!
- Tartsd meg az egészséges szokásaidat!
- 4 hét múlva ellenőrizd újra!

 **Nem érted el a kitűzött célt**
Nem mindenkinek megy egyformán.
Tartsd magad az egészséges szokásokhoz továbbra is!

- Konzultálj állatorvosoddal!
- Tervezd át a célokat, a diétát és a szokásokat!
- Kezdj egy új naplót és vezesd!
- Folytasd az új tervekkel és 4 hét múlva ellenőrizd újra!