

NUTRIFAST®

# Muutama kilo tekee ihmeitä

Muutaman kilon kevennys tekee ihmeitä niin terveydelle, ulkonäölle kuin mielialallekin. Keventymistä voi mitata kiloissa ja senteissä, mutta myös ikävuosissa ja elämänlaadussa.

*Mikä sinua motivoi?*

*Tavoitteeni numeroina*

*Hyvän mielen kuva*

*Minä itse*

Onnistun laihduttamaan, sillä haluan viettää enemmän aikaa

Lisäksi haluan kokea vielä:



Olen hieno ihminen, ystäväni kuvailisivat minua näillä kolmella sanalla:



*Aikalisävartti*

MIELIHALUN ISKIESSA:  
1. Juo lasi vettä  
2. Lausu motivointi mantrasi 10 kertaa  
3. Puuhastele vartti jotain muuta.

*Motivointimantrani*

*Tavoitepainossa aion jälleen*

*Top 3 keinoani estää lipsahdus*

*Elämäni aarteet*

*Hoikempana on ilo liikkua. Omat liikuntatavoitteeni ovat:*

LEIRAS