

Określanie celów długoterminowych w procesie redukcji masy ciała

Konsultacja: prof. dr hab. Paweł Bogdański
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

MOJE CELE DŁUGOTERMINOWE

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA CHCĘ:

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA CHCĘ:

Określ maksymalnie trzy cele długoterminowe, które chcesz osiągnąć w trakcie stosowania leku.

Na przykład:

Po zakończeniu leczenia chcę: przejść 1 km w szybkim tempie / przebiec dystans 5 km / zgubić 10 kg / mieć siłę, aby wziąć udział w biegu rodziców w zawodach sportowych mojego dziecka / przepłynąć 400 m bez zatrzymywania się / wejść na 5. piętro bez zatrzymywania się / przejechać na rowerze 10 km.

PAMIĘTAJ!

KONIECZNE MOŻE BYĆ WYZNACZENIE CELÓW KRÓTKOTERMINOWYCH, KTÓRE POMOGĄ CI OSIĄGNĄĆ CELE DŁUGOTERMINOWE. NA PRZYKŁAD, JEŚLI TWOIM CELEM DŁUGOTERMINOWYM JEST WEJŚCIE NA 5. PIĘTRO BEZ KORZYSTANIA Z WINDY, PIERWSZYM CELEM KRÓTKOTERMINOWYM MOŻE BYĆ WEJŚCIE NA 1. PIĘTRO.

Zapisz swoje cele krótkoterminowe na pocztówkach.



**razem
zmieniamy
otyłość**

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46
02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00
Fax: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com
www.novonordisk.pl

2019 © Novo Nordisk A/S
Veeva nr PL19SX00005

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA CHCĘ:

Forma do zapisania celów długoterminowych. Zawiera 7 poziomych linii kropkowanych do pisania.

PO ZAKOŃCZENIU LECZENIA CHCĘ:

Forma do zapisania celów długoterminowych. Zawiera 7 poziomych linii kropkowanych do pisania.