



**OKREŚLANIE CELÓW
DŁUGOTERMINOWYCH
W PROCESIE REDUKCJI
MASY CIAŁA**

Określanie celów długoterminowych w procesie redukcji masy ciała

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 POMOŻĄ CI OSIĄGNAĆ 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.

Poniżej zapisz swoje cele. Wskaż okres czasu w jakim chcesz ten cel osiągnąć.

PO UPŁYWIE (WPISZ OKRES CZASU) CHCĘ.

.....
.....
.....
.....

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

PO UPŁYWIE (WPISZ OKRES CZASU) CHCĘ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PO UPŁYWIE (WPISZ OKRES CZASU) CHCĘ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PO UPŁYWIE (WPISZ OKRES CZASU) CHCĘ.

.....
.....
.....
.....
.....
.....



Dowiedz się więcej na
www.ootylosci.pl

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

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

**Driving
change** | in
obesity

2023 © Novo Nordisk A/S
PL230B00197

