

# LA CHECK LIST DEL CAMBIAMENTO

- Perchè lo fai?
- Non fare confronti con le altre
- Sii realista
- Non devi essere perfetta, devi essere costante
- Gioca d'anticipo
- Nessuno ti giudica, ora e mai
- Impara la tecnica, amala e falla tua
- Fa che i tuoi allenamenti siano produttivi
- Evita le tentazioni
- Non farti mai mancare ciò di cui hai bisogno
- Usa la fantasia in cucina
- Dormi a sufficienza
- Tieni traccia di ogni progresso
- Non considerare la bilancia

