



Odchudzanie – cytaty

Jest to zbiór 100 sentencji o odchudzaniu ze strony www.odchudzanieplus.pl

1. "Czy zrzucić te 2 kg to naprawdę ponad twoje siły?"
2. "Ciastko - chwila przyjemności, całe życie w biodrach"
3. "Nie rezygnuj z czegoś, tylko dlatego, że wymaga to czasu. Czas i tak minie"
4. "Jedz aby żyć, a nie żyj aby jeść"
5. "Najlepszy czas na działanie jest teraz!"

www.odchudzanieplus.pl

6. "one moment on the lips, a lifetime on the hips"
7. "nic nie smakuje tak dobrze jak bycie szczupłym"
8. "stop your desire, be strong... "

9. "Ból jest przemijający, a skutki rezygnacji pozostają na całe życie"

10. "Nic nie smakuje tak cudownie jak świadomość, że chudnę"

www.odchudzanieplus.pl

11. "Od jutra...od rana...odponiedziałku...coś takiego nie istnieje. Masz być silna i wyjątkowa już od teraz, od zaraz. Nie od poniedziałku !!!

12. "Jedz mniej, bramy raju są wąskie"

13. "Co smaczniejsze: ciastko, czy pocałunek cudownego mężczyzny?"

14. "Tylko sukces może dać Ci wolność".

15. "Jakże szybko "nie teraz" staje się "nigdy".

www.odchudzanieplus.pl

16. "Osiągnęlibyśmy znacznie więcej, gdybyśmy nie uważali niektórych rzeczy za niemożliwe."

17. "Najpierw tworzymy nasze nawyki, potem one tworzą nas."

18. "Generalnie, zmieniamy się z jednego z dwóch powodów: inspiracji lub desperacji."

19. "Dobre myśli przynoszą dobry owoc, złe - zły owoc."

20. "Działanie jest podstawowym kluczem do każdego sukcesu."

www.odchudzanieplus.pl

21. "Do sukcesu nie ma żadnej windy, trzeba iść po schodach"

23. "Impossible is nothing"

24. „Potykając się, można zejść daleko; nie wolno tylko upaść i nie podnieść się.”

25. "Tracisz 100% szans na sukces, których nie podejmiesz."

www.odchudzanieplus.pl

26. "Wiara czyni myśli prawdą."

27. "Motywacja jest tym co pozwala Ci zacząć. Nawyk jest tym co pozwala Ci wytrwać."

28. "W konfrontacji strumienia ze skałą strumień zawsze wygrywa - nie przez swoją siłę, ale przez wytrwałość."

29. „Większą pokusą luźniejsze ubrania niż słodyczne"

30. „Twoje życie staje się lepsze, kiedy Ty stajesz się lepszy”

www.odchudzanieplus.pl

31. "Te ostatnie trzy cztery powtórzenia, to jest to co powoduje, że mięśnie rosną. Ten moment bólu oddziela mistrzów od ludzi którzy nimi nie są. Tego właśnie brakuje większości ludzi, determinacji, aby powiedzieć nie ważne co się stanie, przejdę przez ten ból."

32. "Aby figurę mieć patyka, potrzebna dobra gimnastyka"

33. "nie wszereź się żyje, a w głąb"

34. "osiągniesz swój cel bo tego, przecież chcesz! zawsze osiągasz to czego chcesz."

35. "tak naprawdę nie jesteś głodna. Tylko tak myślisz. Napij się wody, a uczucie głodu zniknie!"

www.odchudzanieplus.pl

36. "jeden plasterek sera ma tyle samo kalorii co 1 jabłko. sama zdecyduj czym bardziej się najesz."

37. "otwarte drzwi lodówki to więcej kilogramów na wadze"
38. "To zawsze wydaje się niemożliwe dopóki nie jest zrobione."
39. "Wątpliwości mogą zostać rozwiane wyłącznie przez działanie."
40. "Zwycięzcy to przegrani, którzy powstali i spróbowali o jeden raz więcej."

www.odchudzanieplus.pl

41. "Im ciężiej pracujesz, tym ciężiej jest się poddać."
42. "Niebawem zrozumiesz, że to, co dziś wygląda, jak poświęcanie się, okaże się zamiast tego najwspanialszą inwestycją, jaką kiedykolwiek zrobisz."
43. "Będę dziś robiła to, czego inni nie zrobią, by móc jutro osiągać to, czego inni nie będą mogli osiągać."
44. "Różnica między wygrywaniem i przegrywaniem zwykle tkwi w ...niepoddawaniu się."
45. "Osoba, która twierdzi, że coś jest niemożliwe nie powinna przeszkadzać osobie, która właśnie to robi."

www.odchudzanieplus.pl

46. "Tak naprawdę, to zawsze wiesz, co jest w danej chwili właściwym działaniem. Problem polega na podjęciu tego działania."
47. "Nie możemy pozwalać, by definiowało nas ograniczone postrzeganie innych ludzi."
48. "Kluczem do szczęścia jest posiadanie marzeń kluczem do sukcesu jest ich realizacja."
49. "Niektórzy ludzie żyją w świecie marzeń. Inni - patrzą na rzeczywistość. Są też tacy, którzy zamieniają jedno w drugie."
50. "Nigdy nie jest za późno, by stać się tym kim mogliśmy się stać."

www.odchudzanieplus.pl

51. "Najpewniejszym sposobem na uniknięcie porażki jest determinacja, by osiągnąć sukces."

52. "Poddający się – nigdy nie wygrywa, a wygrywający – nigdy się nie poddaje."

53. "Poświęcaj tyle czasu na ulepszanie siebie, byś nie miała go na krytykę innych."

54. „Diament to węgiel, który wziął się do pracy nad sobą”

55. "Jeśli jedna osoba coś potrafi, każdy może się tego nauczyć."

www.odchudzanieplus.pl

56. "Nie musisz odnosić sukcesów ciągle, lecz tylko wystarczająco często."

57. "Żadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania."

58. "Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał."

59. "Niemożliwie to tylko wielkie słowo rzucone na wiatr przez maluczkich, którzy godzą się z naturalną kolejną rzeczą zamiast wykrzesać siłę, by ją zmienić. Niemożliwie to nie fakt, to jedynie opinia. Niemożliwie to nie deklaracja. To wyzwanie. Niemożliwe to potencjał możliwości. Niemożliwe jest chwilowe. Niemożliwe nie istnieje."

60. "Dopiero jak schudłam, ludzie zaczęli zauważać moje wewnętrzne piękno."

www.odchudzanieplus.pl

61. "KEEP CALM AND CARRY ON"

62. "Wymarzyć , zaplanować , osiągnąć."

63. "Każdy dzień jest dobrym momentem by wszystko zmienić."

64. "Nigdy nie będziesz za bogata, lub za szczupła!"

65. "Należy cieszyć się z każdej drobnostki. Nie można sobie bowiem z góry zakładać, że natychmiast trzeba stracić wiele w pasie. Nasza największa słabość tkwi w rezygnowaniu. Najbardziej pewną rzeczą, aby odnieść sukces jest spróbować jeszcze raz."

www.odchudzanieplus.pl

66. "Szukam siły nie po to, by stać się mocniejsza od innych, ale by zwalczyć swego najgroźniejszego przeciwnika: własne wątpliwości. "

67. "Kto stawia sobie za cel doskonałość, osiąga więcej niż przeciętność; kto stawia sobie za cel przeciętność, nie osiągnie nawet tyle."

68. "Nie ważne ile razy upadniesz, ważne że się podniesiesz, i walczyć będziesz dalej..."

69. "Po każdym dniu trzeba postawić kropkę, odwrócić kartę i zaczynać na nowo."

70. "Codziennie staraj się być lepszy niż byłeś wczoraj"

www.odchudzanieplus.pl

71. "Pewnego dnia pomyślałam, że właściwie nic nie stoi na przeszkodzie, żebym zaczęła spełniać swoje marzenia - nic, z wyjątkiem moich własnych ograniczeń. Z nimi więc postanowiłam się rozprawić, bo doszłam do wniosku, że to kompletnie bez sensu, jeśli ja sama stoję sobie na drodze do szczęścia"

72. "Panie daj mi siłę, abym zmieniła to, co zmienić mogę; daj mi cierpliwość, abym zniosła to, czego zmienić nie mogę i daj mi mądrość, abym odróżniła jedno od drugiego."

73. "Padłem... nikt nie poda ręki... sam wstanę... silniejszy"

74. "Kiedy trzeba wspiąć się na górę, nie myśl, że jak będziesz stał i czekał, góra zrobi się mniejsza"

75. "Po każdym dniu trzeba postawić kropkę, odwrócić kartę i zaczynać na nowo."

www.odchudzanieplus.pl

76. "Ci, którzy nie mogą znaleźć chwili na ćwiczenia prędzej czy później będą musieli znaleźć czas na chorobę. "

77. "Zamiast zastanawiać się dlaczego nie możesz czegoś zrobić, znajdź powód dlaczego chcesz i możesz to zrobić."

78. "Na drodze do sukcesu czeka wiele kuszących miejsc postojowych."

79. "Zrób to, co uważasz za niemożliwe."

80. "Jeśli zastanawiasz się nad tym, by przerwać dążenie do celu, przypomnij sobie, dlaczego zacząłeś do niego dążyć. "

www.odchudzanieplus.pl

81. "W chwili zwątpienia pomyśl sobie, jak wspaniale będziesz czuć się osiągając zamierzony cel."

82. "Jeśli chcesz coś w życiu osiągnąć, nie możesz usiąść i czekać, aż to się wydarzy. Musisz sprawić, by to się wydarzyło."

83. "Musisz mieć ustalone długoterminowe cele, by nie martwić się drobnymi przeszkodami czy porażkami."

84. „Odchudzanie. Wszystko zależy od Ciebie.”

85. "Jesteś jedyną osobą na świecie, która może wykorzystać Twój potencjał."

www.odchudzanieplus.pl

86. "Znajdujesz to, czego szukasz, umyka ci to, co zaniedbujesz."
87. "Kazdy z nas z prochu powstał i w proch sie obróci. Lecz z każdego z nas mozna wyrzeźbic diament."
88. „Niezbędne minimum to dać z siebie maximum."
89. "Lecz nikt nie może tracić z oczu tego, czego pragnie. Nawet kiedy przychodzą chwile, gdy zdaje się, że świat i inni są silniejsi. Sekret tkwi w tym, by się nie poddać."
90. "Wszystkie Twoje marzenia spełnią się jeśli będziesz miała odwagę do spełnienia ich"

www.odchudzanieplus.pl

91. „gdyby łąy odchudzały, byłabym anorektyczką."
92. „Zadbaj o swoje ciało. To jedyne miejsce w którym żyjesz naprawdę."
93. „Być może jestem jeszcze daleko od celu, ale jestem bliżej niż byłam od niego wczoraj"
94. „Musisz zacząć myśleć o sobie jako o tym, kim chcesz się stać."
95. „Nieszczęście tego świata polega na tym, że o wiele prościej jest zrezygnować z dobrych przyzwyczajzeń niż z tych złych."

www.odchudzanieplus.pl

96. „Skóra i kości nie świadczą o całości..."
97. „Choćbyśmy cały świat przemierzyli w poszukiwaniu Piękna, nie znajdziemy go nigdzie, jeżeli nie nosimy go w sobie..."
98. „To walka która toczy się w głowie , bitwy zaś rozstrzygają się na talerzu"
99. „Świadomość niemocy , jaka wraca do mnie niemalże każdego wieczoru sprawia,ze jestem sfrustrowana. Odkładanie wielu rzeczy na później doprowadza do tego, że świadomie nie jestem w stanie zmierzyć się z terażniejszością. Nie zaczniesz dziś, nie zaczniesz nigdy."

100. „Odchudzanie, dasz radę !” – blog trenera odchudzania

www.odchudzanieplus.pl