



Będę lepiej wyglądać. ... /10  
Będę czuć się lepiej sama ze sobą.  
Będę mieć więcej pewności siebie.  
Będę zdrowsza i silniejsza.  
Będę mieć więcej energii w ciągu dnia.  
Zmniejszą ryzyko cukrzycy typu 2.  
Moje ciśnienie krwi się poprawi.  
Zmniejszą ryzyko zawału i udaru.  
Moje kolana i biodra przestaną tak boleć.  
Łatwiej będzie mi wchodzić po schodach.  
Będę mogła spacerować dłużej bez zmęczenia.  
Będę mogła wyjść na zakupy bez odpoczynku co kilka kroków.  
Moje plecy będą mniej obciążone.  
Będę mogła dłużej stać przy gotowaniu lub w kuchni.  
Poprawię swoją równowagę i zmniejszą ryzyko upadków.  
Zmniejszą ryzyko choroby zwyrodnieniowej stawów.  
Łatwiej będzie mi się schylać, np. żeby zawiązać buty.  
Będę mogła podróżować i zwiedzać bez obaw o kondycję.  
Zmniejszą ryzyko duszności i zadyszki przy chodzeniu.  
Będę lepiej spała.  
Zmniejszą chrapanie lub bezdech senny.  
Poprawię poziom cholesterolu i trójglicerydów.  
Będę mniej zależna od leków.  
Zmniejszą ryzyko nowotworów związanych z otyłością.  
Zmniejszą ryzyko problemów z wątrobą (stłuszczenie wątroby).  
Zmniejszą ryzyko nadciśnienia i chorób serca.  
Poprawię krążenie w nogach (mniej obrzęków).  
Będę mieć mniejsze ryzyko żylaków.  
Będę czuć się lżejsza i swobodniejsza w ruchach.  
Poprawi się moja postura.  
Moje ubrania będą lepiej leżały i dłużej służyły.  
Łatwiej znajdę ładne ubrania w swoim rozmiarze.  
Będę cieszyć się spotkaniami towarzyskimi, nie unikając ich z powodu wyglądu.

Będę mogła spędzać aktywnie czas z wnukami.  
Będę mieć więcej siły do prac domowych.  
Poprawi się wygląd mojej skóry (mniej stanów zapalnych).  
Będę lepiej znosić upały.  
Zmniejszą nadmierną potliwość.  
Moje serce i płuca będą pracować wydajniej.  
Poprawi się moja pamięć i koncentracja (lepsze ukrwienie mózgu).  
Będę czuć większą kontrolę nad swoim życiem i jedzeniem.  
Będę z siebie dumna i zmotywowana.  
Poczuję się atrakcyjniejsza w swoim ciele.  
Moje samopoczucie psychiczne będzie lepsze – mniej stresu i smutku.  
Będę lepiej reagować na stres – mniej „zajadania emocji”.  
Zmniejszą koszty leczenia i ilość wizyt u lekarzy.  
Łatwiej będzie mi podróżować komunikacją miejską czy samolotem.  
Będę mogła uczestniczyć w większej liczbie wydarzeń rodzinnych i społecznych.  
Zyskam poczucie niezależności i samodzielności.  
Zyskam więcej radości z życia i nadziei na długie, zdrowe lata.  
Będę mieć więcej siły, by bawić się z wnukami na podłodze.  
Będę mogła chodzić z wnukami do parku lub na plac zabaw bez zmęczenia.  
Będę mogła pojechać z rodziną na wycieczkę bez obaw, że nie nadążę.  
Z łatwością podniosę wnuczka/wnuczkę na rękę.  
Będę mogła tańczyć na weselu lub spotkaniach rodzinnych.  
Będę mogła wyjść na długi spacer bez bólu nóg.  
Łatwiej będzie mi wejść do autobusu, tramwaju czy samochodu.  
Poczuję, że mam kontrolę nad własnym ciałem i mogę planować aktywną przyszłość.  
Będę miała więcej siły do prac w ogrodzie i na działce.  
Poczuję, że moje ciało mnie wspiera, a nie ogranicza.