

# ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική και μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους δεν είναι να κηρύξεις τον πόλεμο στο φαγητό, αλλά να αντιμετωπίσεις το μυαλό σου και το γιατί τρως με τον τρόπο που τρως.



Απάντησε στο ερωτηματολόγιο  
και εκτίμησε την διατροφική σου συμπεριφορά!

ΝΙΚΟΣ ΣΑΠΟΥΝΤΖΗΣ  
END RESULTS CERTIFIED LIFE & BUSINESS COACH  
[WWW.SUCCESSLAB.GR](http://WWW.SUCCESSLAB.GR)

## ΑΝΑΚΑΛΥΨΕ ΤΗ ΣΧΕΣΗ ΣΟΥ ΜΕ ΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του συγγραφέα, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιοδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

**Σαπουντζής Νίκος**

**Ηλεκτρονική έκδοση**

**e-mail: [info@successlab.gr](mailto:info@successlab.gr)**

Τα συγγραφικά δικαιώματα του ηλεκτρονικού βιβλίου ανήκουν στον Νίκο Σαπουντζή, συγγραφέα.

**Σημείωση:** το συγκεκριμένο ηλεκτρονικό βιβλίο παρέχει πληροφορίες και συμβουλές. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να νοηθεί ως συμβουλευτική ή επαγγελματική υποστήριξη.

NIKOS  
SAPOUNTZIS

  
SUCCESS LAB

# Ένα μήνυμα από τον Νίκο

- Δυσκολεύεσαι να ακολουθήσεις ένα σχέδιο διατροφής;
- Καταφέρνεις να χάσεις βάρος μόνο για να το ξαναβάλεις λίγο παρακάτω;
- Έχεις δοκιμάσει να ασκηθείς, αλλά σταμάτησες πριν δεις αποτελέσματα;
- Αυτός ο συνεχής κύκλος της αποτυχίας αφήνει την πικρή γεύση της έλλειψης πίστης στον ίδιο σου τον εαυτό.

Μαζί, θα σπάσουμε αυτόν τον κύκλο.

**Και αν με ρωτάς από πού αντλώ αυτή τη σιγουριά, η απάντηση είναι από όλους τους πελάτες μου που τα κατάφεραν πριν από εσένα.**

Είμαι πλέον πεπεισμένος ότι έχεις ό,τι χρειάζεσαι για να πετύχεις σε ότι στοχεύεις.

Δεν ισχύει ότι δεν μπορείς να χάσεις κιλά.  
Απλά δεν γνώριζες έως σήμερα το πώς.

Και εδώ ήρθε η ώρα να είμαστε απόλυτα ειλικρινείς, εσύ και εγώ.

Δεν υπάρχουν μαγικά ραβδάκια. Αν βάλω περισσότερες θερμίδες από ότι θα κάψω, τότε θα αποκτήσω επιπλέον κιλά.

Αν κάψω περισσότερες θερμίδες από ότι θα βάλω, τότε θα μειώσω το σωματικό βάρος. **Τόσο απλό.**

Για να το πετύχουμε όμως αυτό θα πρέπει να αλλάξουμε ό,τι κάναμε έως τώρα.  
**Θα πρέπει να αλλάξουμε διατροφικές συνήθειες.**

# Ένα μήνυμα από τον Νίκο

Άρα, ένα πάρα πολύ σημαντικό στοιχείο της επιτυχίας είναι να το πάρεις απόφαση ότι θα πρέπει να κάνεις κάποιες αλλαγές στην καθημερινότητά σου.

Να αφιερώνεις χρόνο και ενέργεια στην προσπάθειά σου να διαχειριστείς το βάρος σου.

Όχι, δε θα σου χαϊδέψω τα αυτιά και δεν θα σου πω ότι είναι πάρα πολύ εύκολη όλη αυτή η διαδικασία.

Ναι, απαιτεί χρόνο και ενέργεια.

Το καλό είναι όμως ότι όσο περνάνε οι μέρες, οι εβδομάδες και οι μήνες θα γίνεται όλο και πιο εύκολο, ώσπου κάποια στιγμή πλέον δε θα σκέφτεσαι να εφαρμόσεις τις καινούριες σου συνήθειες, γιατί πλέον θα είσαι ο άνθρωπος, ο οποίος έχει υιοθετήσει αυτές τις καλές διατροφικές συνήθειες και τις έχει εντάξει στη ρουτίνα του, στην καθημερινότητά του για να έχει ένα ισορροπημένο βάρος.

**Το πρώτο βήμα για την αποτελεσματική και μακροπρόθεσμη απώλεια βάρους δεν είναι να κηρύξεις τον πόλεμο στο φαγητό, αλλά να αντιμετωπίσεις το μυαλό σου και το γιατί τρως με τον τρόπο που τρως.**

Σου εύχομαι καλή επιτυχία!

**Νίκος Σαπουντζής**

*End Results Certified Life & Business Coach*

*Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας*

# Είσαι έτοιμη/ος να διαχειριστείς με επιτυχία το σωματικό σου βάρος;

Οι απαντήσεις σου στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί, θα σου δώσουν σαφείς ενδείξεις για τον βαθμό ετοιμότητάς σου, **αλλά και θα φωτίσουν καταστάσεις και συνθήκες που μπορεί να σε έχουν δυσκολέψει σε προηγούμενες προσπάθειές σου.**

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής ξεκινούν με ένα άτομο που θέλει και μπορεί να κάνει τις απαραίτητες αλλαγές. Να είσαι ειλικρινής με τον εαυτό σου.

Απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις για να δεις πως οι στάσεις σου , οι πεποιθήσεις σου και οι τρέχουσες συμπεριφορές σου, σε βοηθούν να υιοθετήσεις έναν καινούργιο τρόπο ζωής με σκοπό την διαχείριση του σωματικού σου βάρους ... ή όχι.

# Ενότητα 1: Στόχοι και στάσεις

1. Σε σύγκριση με προηγούμενες προσπάθειες, πόσο ισχυρό είναι το κίνητρό σου να μειώσεις το σωματικό σου βάρος αυτή τη φορά;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

2. Πόσο σίγουρη/ος είσαι ότι θα παραμείνεις αφοσιωμένη/ος σε ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους, για το χρόνο που θα χρειαστεί μέχρι να φτάσεις τον στόχο σου;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

3. Λαμβάνοντας υπόψη τις συνθήκες του εξωτερικού περιβάλλοντος (εργασιακό άγχος, οικογενειακά θέματα κ.α.), σε ποιο βαθμό πιστεύεις ότι μπορείς να υποστηρίξεις την δημιουργία νέων συνηθειών, με στόχο την μείωση του βάρους σου;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

# Ενότητα 1: Στόχοι και στάσεις

4. Σκέψου ειλικρινά και αποφάσισε πόσα κιλά θέλεις να χάσεις και σε τι χρονικό διάστημα. Υπολογίζοντας μέση απώλεια βάρους 0.5 έως 1 κιλό ανά δυο εβδομάδες, πόσο ρεαλιστική είναι η προσδοκία σου;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

5. Κατά τη διάρκεια των αλλαγών στις διατροφικές σου συνήθειες, φαντασιώνεσαι να τρως πολλά από τα αγαπημένα σου φαγητά;

1	2	3	4	5
Συνέχεια	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Πολύ σπάνια

6. Κατά τη διάρκεια των αλλαγών στις διατροφικές σου συνήθειες, νιώθεις στέρηση, θυμό ή/και αναστάτωση;

1	2	3	4	5
Συνέχεια	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια	Πολύ σπάνια



# Ενότητα 1: Στόχοι και στάσεις

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 1 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

6-16

17-23

24-30

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**6 έως 16:** Μπορεί να μην είναι καλή στιγμή για να ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα απώλειας βάρους. Η ανεπαρκής κινητοποίηση, η χαλαρή δέσμευση μαζί με μη ρεαλιστικούς στόχους, θα μπορούσαν να εμποδίσουν την πρόοδό σου. Καλό θα είναι να αντιμετωπίσεις τους παράγοντες που δημιουργούν αυτές τις αρνητικές συνθήκες πριν προχωρήσεις στην υιοθέτηση νέων διατροφικών συμπεριφορών.

**17 έως 23:** Μπορεί να είσαι έτοιμη/ος να ξεκινήσεις ένα πρόγραμμα διατροφικών αλλαγών, αλλά καλό θα ήταν να σκεφτείς τρόπους για να ενισχύσεις την ετοιμότητά σου πριν την έναρξη της νέας σου καθημερινότητας.

**24 έως 30:** Η διαδρομή είναι ξεκάθαρη όσον αφορά τους στόχους και τις συμπεριφορές. Έχεις ότι χρειάζεσαι για να προσκαλέσεις τον καινούργιο σου εαυτό.



## Ενότητα 2: Διαχείριση του αισθήματος της πείνας

7. Όταν το φαγητό εμφανίζεται στη συζήτηση ή σε κάτι που διαβάζεις ή βλέπεις, θέλεις να φας ακόμα κι αν δεν πεινάς?

1	2	3	4	5
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

8. Πόσο συχνά τρως λόγω ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΠΕΙΝΑΣ και όχι για άλλους λόγους (βαρεμάρα, άγχος, υποχρέωση, συνήθεια);

1	2	3	4	5
Πάντα	Συνήθως	Μερικές φορές	Σπάνια	Ποτέ

9. Δυσκολεύεσαι να ελέγξεις την ποσότητα που καταναλώνεις, όταν τα αγαπημένα σου φαγητά βρίσκονται στο τραπέζι;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

# Ενότητα 2: Διαχείριση του αισθήματος της πείνας

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 2 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

3-6

7-9

10-15

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**3 έως 6:** Μπορεί περιστασιακά να τρως περισσότερο από όσο θα επιθυμούσες, αλλά δεν φαίνεται να είναι αποτέλεσμα κάποιας έντονης ανταπόκρισης στα περιβαλλοντικά στοιχεία. Ο έλεγχος των στάσεων σου απέναντι στο τι αντιπροσωπεύει για εσένα το φαγητό, θα είναι ιδιαίτερα χρήσιμος.

**7 έως 9:** Μπορεί να έχεις μια μέτρια τάση να τρως μόνο και μόνο επειδή υπάρχει διαθέσιμη τροφή. Η αλλαγή διατροφικών συνηθειών μπορεί να είναι πιο εύκολη για εσένα αν προσπαθήσεις να αντισταθείς σε πειρασμούς του περιβάλλοντος και να τρως μόνο όταν είσαι σωματικά πεινασμένη/ος.

**10 έως 15:** Ένα μέρος ή το μεγαλύτερο μέρος του φαγητού σου μπορεί να οφείλεται στο ότι σκέφτεσαι το φαγητό ως βασική πηγή ευχαρίστησης ή επειδή εκθέτεις τον εαυτό σου σε πειρασμούς με μεγάλη συχνότητα. Σκέψου τρόπους για να ελαχιστοποιήσεις την έκθεσή σου σε πειρασμούς, ώστε να τρως μόνο ως απάντηση στη σωματική πείνα.

## Ενότητα 3: Έλεγχος στο φαγητό

10. Αν και σχεδιάζεις να έχεις ένα ελαφρύ σνακ για μεσημεριανό γεύμα, ένας φίλος σε προσκαλεί για μεσημεριανό γεύμα στο αγαπημένο σου εστιατόριο.

1	2	3	4	5
Τρως σημαντικά μικρότερη ποσότητα	Τρως λιγότερο από το συνηθισμένο	Δεν αλλάζει τίποτε	Τρως περισσότερο	Τρως αρκετά πιο πολύ

11. «Σπας» τη διατροφή σου τρώγοντας ένα παχυντικό, «απαγορευμένο» φαγητό.

1	2	3	4	5
Τρως σημαντικά μικρότερη ποσότητα	Τρως λιγότερο από το συνηθισμένο	Δεν αλλάζει τίποτε	Τρως περισσότερο	Τρως αρκετά πιο πολύ

## Ενότητα 3: Έλεγχος στο φαγητό

12. Ακολουθείς πιστά τη διατροφή σου και αποφασίζεις να δοκιμάσεις τον εαυτό σου τρώγοντας κάτι που εσύ θεωρείς απόλαυση.

1	2	3	4	5
Τρως σημαντικά μικρότερη ποσότητα	Τρως λιγότερο από το συνηθισμένο	Δεν αλλάζει τίποτε	Τρως περισσότερο	Τρως αρκετά πιο πολύ

# Ενότητα 3: Έλεγχος στο φαγητό

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 3 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

3-7

8-11

12-15

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**3 έως 7:** Επανέρχεσαι γρήγορα στις επιθυμητές διατροφικές συνήθειες, μετά από τα όποια ολισθήματα. Ωστόσο, εάν εναλλάσσονται συχνά περιστατικά κατανάλωσης φαγητού εκτός ελέγχου με περιόδους αυστηρής δίαιτας, μπορεί να σας φανεί χρήσιμη μια επαγγελματική συμβουλευτική.

**8 έως 11:** Δεν φαίνεται να αφήνεις το απρογραμματίστο φαγητό να διαταράξει το πρόγραμμά σου. Έχεις υιοθετήσει μια ευέλικτη και ισορροπημένη προσέγγιση.

**12 έως 15:** Μπορεί να είσαι επιρρεπείς στην υπερκατανάλωση φαγητού στην περίπτωση που ένα τυχαίο γεγονός σπάσει τον έλεγχό σου ή η καθημερινότητα σε βγάλει εκτός τροχιάς. Το θετικό είναι ότι η αντίδρασή σου σε αυτές τις διατροφικές «δοκιμασίες» που προκαλούν προβλήματα, μπορεί να βελτιωθεί.

## Ενότητα 4: Υπερφαγία

13. Εκτός από τις γιορτές, έχεις φάει ποτέ μεγάλη ποσότητα φαγητού η οποία σε έκανε να νιώσεις ότι έχασες τον έλεγχο του εαυτού σου;

2	0
Ναι	Όχι

14. Εάν απάντησες ναι στο # 13, πόσο συχνά είχες αυτή τη συμπεριφορά τον τελευταίο χρόνο;

1	2	3	4	5	6
Λιγότερο από μια φορά το μήνα	Περίπου μια φορά το μήνα	Μερικές φορές το μήνα	Περίπου μια φορά την εβδομάδα	Περίπου τρεις φορές την εβδομάδα	Καθημερινά

## Ενότητα 4: Υπερφαγία

15. Έχεις χρησιμοποιήσει ποτέ καθαρτικά, διουρητικά ή προκάλεσες εμετό για να ελέγξεις το βάρος σου;

5	0
Ναι	Όχι

16. Εάν απάντησες ναι στο #15, πόσο συχνά έχεις εμπλακεί σε αυτή τη συμπεριφορά τον τελευταίο χρόνο;

1	2	3	4	5	6
Λιγότερο από μια φορά το μήνα	Περίπου μια φορά το μήνα	Μερικές φορές το μήνα	Περίπου μια φορά την εβδομάδα	Περίπου τρεις φορές την εβδομάδα	Καθημερινά



# Ενότητα 4: Υπερφαγία

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 4 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

0-1

2-11

12-19

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**0 προς 1:** Φαίνεται ότι η υπερφαγία δεν είναι πρόβλημα για εσένα.

**2 έως 11:** Δώσε προσοχή σε αυτά τα διατροφικά πρότυπα. Εάν εμφανίζονται πιο συχνά, ζήτη επαγγελματική βοήθεια.

**12 έως 19:** Εμφανίζονται σημάδια ότι έχεις ένα δυνητικά διατροφικό πρόβλημα. Είναι προς την σωστή κατεύθυνση η αναζήτηση βοήθειας.

## Ενότητα 5: Συναισθηματική Διατροφή

**17. Καταναλώνεις περισσότερη τροφή όταν νιώθεις άβολα συναισθήματα όπως άγχος, λύπη, θυμό ή μοναξιά;**

1	2	3	4	5
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

**18. Έχεις πρόβλημα να ελέγξεις την ποσότητα του φαγητού σου όταν βιώνεις θετικά συναισθήματα;**

1	2	3	4	5
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

**19. Όταν έχεις δυσάρεστες αλληλεπιδράσεις με άλλους στη ζωή σου ή μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, τρως περισσότερο από όσο θα ήθελες;**

1	2	3	4	5
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

# Ενότητα 5: Συναισθηματική Διατροφή

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 5 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

3-8

9-11

12-19

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**3 έως 8:** Δεν φαίνεται να αφήνεις τα συναισθήματά σου να επηρεάσουν τις διατροφικές σου συνήθειες.

**9 έως 11:** Μερικές φορές καταναλώνεις φαγητό ως απάντηση σε περιόδους συναισθηματικής έντασης. Παρακολούθησε αυτό το μοτίβο συμπεριφορών για να κατανοήσεις πότε και γιατί συμβαίνει και να είσαι έτοιμη/ος να υιοθετήσεις εναλλακτικούς τρόπους διαχείρισης του συναισθηματικού φόρτου.

**12 έως 15:** Τα συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα μπορούν να σε οδηγήσουν στην συσσώρευση ανεπιθύμητων κιλών. Προσπάθησε να αντιμετωπίσεις το φαινόμενο εν τη γενέσει του χρησιμοποιώντας διάφορες εργαλειοθήκες όπως τεχνικές αναπνοών, γνωσιακή αναδόμηση σκέψεων, επικοινωνία με ανθρώπους που εμπιστεύεσαι, coaching και ό,τι άλλο σου ταιριάζει.

## Ενότητα 6: Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή σου

### 20. Πόσο συχνά ασκείσαι;

1	2	3	4	5
Ποτέ	Σπάνια	Μερικές φορές	Συχνά	Πολύ συχνά

### 21. Πόσο σίγουρη/ος είσαι ότι θα έχεις τη θέληση να ασκείσαι τακτικά στο μέλλον;

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

## Ενότητα 6: Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή σου

**22. Όταν σκέφτεσαι την γυμναστική, αναπτύσσεις μια θετική ή αρνητική εικόνα στο μυαλό σου;**

1	2	3	4	5
Πολύ αρνητική	Αρνητική	Αδιάφορη	Θετική	Πολύ θετική

**23. Πόσο σίγουρη/ος είσαι ότι μπορείς να εντάξεις την τακτική άσκηση στο καθημερινό σου πρόγραμμα;**

1	2	3	4	5
Καθόλου	Ελάχιστα	Κάπως	Πολύ	Πάρα πολύ

# Ενότητα 6: Ο ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στη ζωή σου

Αφού ολοκληρώσεις την ενότητα, πρόσθεσε τους αριθμούς των απαντήσεων και σύγκρινε τους με τον οδηγό βαθμολογίας παρακάτω:

Ενότητα 5 – Συνολική βαθμολογία \_\_\_\_\_

4-10

11-16

17-20

Αν το σύνολό σου είναι μεταξύ:

**4 έως 10:** Μάλλον δεν ασκείσαι τόσο τακτικά όσο θα έπρεπε. Προσδιόρισε ποιες είναι εκείνες οι αποδυναμωτικές πεποιθήσεις που εμποδίζουν το δρόμο σου προς την σωματική δραστηριότητα, μετά άλλαξε αυτό που πρέπει και φόρεσε τα αθλητικά σου.

**11 έως 16:** Πρέπει να αρχίσεις να νιώθεις λίγο πιο θετικά για την άσκηση, ώστε να μπορείς να την κάνεις πιο συχνά. Ένας δοκιμασμένος τρόπος για να αυξήσεις τα επίπεδα δραστηριότητας σου είναι να ανακαλύψεις μορφές γυμναστικής που είναι διασκεδαστικές και ταιριάζουν στον τρόπο ζωής σου.

**17 έως 20:** Φαίνεται ότι το μονοπάτι είναι ξεκάθαρο για να είσαι ενεργή/ος. Το μόνο που μένει είναι να μπεις σε δράση.

# Κάποιες τελευταίες σκέψεις...

Προτού σε χαιρετήσω, και αφού σε ευχαριστήσω για την εμπιστοσύνη που μου έδειξες και απάντησες το ερωτηματολόγιο, έχω να σου κάνω κάποιες τελευταίες προτάσεις.

**Αρχικά, ό,τι κάνεις να το κάνεις από αγάπη για τον εαυτό σου.**

Μην κάνεις τίποτα επειδή πρέπει ή επειδή το λένε οι άλλοι.  
Κάν' το επειδή αγαπάς, εκτιμάς και σέβεσαι τον εαυτό σου.

**Επίσης, να έχεις υπομονή.**

Δεν υπάρχουν μαγικά ραβδάκια και το να θέλουμε γρήγορα αποτελέσματα χωρίς προσπάθεια, είναι η συνταγή της αποτυχίας.

**Επιπλέον, μη συγκρίνεσαι με τους άλλους.**

Ειδικά στο θέμα του βάρους, ο καθένας μας έχει ακολουθήσει το δικό του μοναδικό μονοπάτι. Ο καθένας χάνει με το δικό του ρυθμό κιλά. Ο καθένας χάνει κιλά στην ποσότητα που του επιτρέπει το σώμα του.

**Τελευταία υπόδειξη. Διασκέδασε το.**

**Είσαι στην έναρξη ενός καινούργιου ταξιδιού.**



# Κάποιες τελευταίες σκέψεις...

Και το πιο σημαντικό, να χαμογελάς σε κάθε ευκαιρία.

Όχι γιατί η ζωή είναι εύκολη ή τέλεια όπως ακριβώς θα ήθελες, αλλά επειδή έχεις επιλέξει να είσαι ευτυχισμένη/ος και ευγνώμων για όλα τα καλά πράγματα που έχεις και όλα τα προβλήματα που ξέρεις ότι δεν έχεις.

Ζήσε με πάθος τις προσωπικές σου στιγμές και να είσαι πάντα καλά.

**Νίκος Σαπουντζής**

**End Results Certified Life & Business Coach**

**Seminar Leader | Speaker | Συγγραφέας**

# Λίγα λόγια για μένα...

## Είμαι ο Νίκος Σαπουντζής

*End Results Certified Life & Business Coach  
Speaker | Seminar Leader | Συγγραφέας  
Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5"*



Από μικρός είχα έναν στόχο. Να ανακαλύψω τι με κάνει ευτυχισμένο στην προσωπική και επαγγελματική μου ζωή.

Αυτός ο στόχος, με οδήγησε σε ένα μονοπάτι συνεχούς αναζήτησης. Εκπαίδευση. Ανακάλυψη. Αλλαγή και επαναπροσδιορισμός των αξιών μου.

Μια πορεία που ήταν, και συνεχίζει να είναι, σπαρμένη με λάθη. Η ίδια πορεία όμως, που μου δείχνει πώς να μην τα επαναλάβω.

Είχα την χαρά να ακολουθήσω διαφορετικούς επαγγελματικούς δρόμους. Αλλά πάντα αγαπούσα την επαφή και την διαδραστικότητα με τους ανθρώπους.

## Λίγα λόγια για μένα...

Ξεκίνησα με την διδασκαλία και την παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών σε επιχειρήσεις, αλλά μετά από μια πολύχρονη καριέρα, αποφάσισα ότι αυτό που πραγματικά με γέμιζε, ήταν να βοηθώ τους ανθρώπους να βρίσκουν τον τρόπο για να κάνουν ΑΚΡΙΒΩΣ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΘΕΛΟΥΝ **to End Result**, να βρίσκουν τις κατάλληλες λύσεις και απαντήσεις στα θέματα που τους προβληματίζουν και να νοιώθουν ότι ζουν πραγματικά και ουσιαστικά την ζωή τους.

Αυτό το κάλεσμα με οδήγησε στην **Δημιουργία της Μεθόδου μου "Με Την Δύναμη των 5"** και την **κατάκτηση του End Results Coaching**, μέσα από μια σειρά εκπαιδεύσεων στην Αμερική και την Αγγλία, που μου έδωσαν την εργαλειοθήκη, που επιτρέπει να παράγονται αποτελέσματα προς την επιθυμητή κατεύθυνση.

Λατρεύω το να έρχομαι σε επικοινωνία και επαφή με τους ανθρώπους. Να εμπνέω και να εμπνέομαι.

Η δίψα μου για την κατανόηση των σχέσεων με τους άλλους αλλά και με τον εαυτό μας, με βοηθά να ανακαλύψω την πραγματική φύση αυτού που μας κάνει Ανθρώπους, και να αντιληφθώ τα όρια των όσων μπορούμε να πετύχουμε.

# Λίγα λόγια για μένα...

Μπορούμε να πετύχουμε πολλά γιατί ο καθένας δικαιούται να βιώνει μια ζωή όπως ακριβώς την έχει ονειρευτεί σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο.

Μην συμβιβάζεσαι. Και πιστεψέ με, η τύχη δεν παίζει κανένα ρόλο.

Θα χαρώ λοιπόν να σε γνωρίσω και να μου επιτρέψεις να σε βοηθήσω με την Δύναμη Των 5 και το Ends Results Coaching, για να αλλάξεις τώρα προς το καλύτερο την ζωή σου.

## **Επαγγελματικό & Ακαδημαϊκό Βιογραφικό**

Ο Νίκος είναι End Results Advanced Certified Life & Business Coach, Speaker, Seminar & Workshop Leader, καθώς και Συγγραφέας. Είναι επίσης ο Δημιουργός της Μεθόδου: "Η Δύναμη Των 5" και εργάζεται επί σειρά ετών με υπέροχους ανθρώπους, ομάδες, επιχειρηματίες και επιχειρήσεις που θέλουν να λύσουν τα προβλήματά τους και θέλουν να πετύχουν τους στόχους, τα θέλω και τα όνειρά τους.

## Λίγα λόγια για μένα...

Έχει βοηθήσει σε προσωπικό επίπεδο μέσα από 1:1 Coaching συναντήσεις εκατοντάδες υπέροχους ανθρώπους από όλο τον κόσμο να βρουν λύσεις και απαντήσεις σε θέματα που τους απασχολούσαν, αλλά και να υλοποιήσουν στόχους, όνειρα, θέλω και φιλοδοξίες που ήταν/είναι πολύ σημαντικά για αυτούς.

Αντίστοιχα, μέσα από το μονοπάτι της Μεθόδου του "Η Δύναμη των 5" έχει εκπαιδεύσει χιλιάδες άτομα μέσα από τα σεμινάρια του, γεγονός που τον κατατάσσει στους πλέον επιφανείς End Results Life & Business Coaches.

Ο Νίκος είναι πιστοποιημένος NLP Trainer, από το American Union of NLP, Certified Basic Ericksonian Hypnotist πιστοποιημένος από το American Alliance of Hypnotists και Transactional Analysis Expert πιστοποιημένος από το Centre of Excellence UK.

Το 2010 απέκτησε το Life Skills Coaching Advanced Diploma, από το Stonebridge College, UK και το Level 4 Life Skills Coaching Advanced Award, από το National Qualification Framework, UK.

## Λίγα λόγια για μένα...

Επίσης το 2007 απέκτησε το Coaching Masteries Certification I, από το The International Association of Coaching, USA.

Κατέχει ένα Master in Science, από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, κι ένα Master in Business Administration (MBA), από το Kingston University - London U.K, ενώ το πρώτο του πτυχίο είναι από την Σχολή Νομικών και Οικονομικών Επιστημών, του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Και είναι στην διάθεσή σου για να σε βοηθήσει σε ό,τι είναι σημαντικό για σένα και θέλεις να αλλάξεις ή σε απασχολεί αυτή την εποχή.

Θα βρεις τα πάντα στο [www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr) και μπορείς να επικοινωνήσεις προσωπικά μαζί του στο [info@successlab.gr](mailto:info@successlab.gr)

Τώρα Ανέλαβε Δράση

[www.SuccessLab.gr](http://www.SuccessLab.gr)

[info@successlab.gr](mailto:info@successlab.gr)

NIKOS  
SAPOUNTZIS

  
SUCCESS LAB