

RESET NA START

WYZWANIE 28 DNI

- Dieta
- Suplementacja
- Aktywność fizyczna
- Koncentracja

INSTRUKCJA — JAK KORZYSTAĆ Z PLANU

- Ustal swój krok w każdym z 4 filarów. Wpisz go w polu „Mój krok” przy każdym filarze. Nie chodzi o rewolucję - możesz zacząć od jednej kategorii i w kolejnym tygodniu dokładać następną, tak aby w 1. tygodniu realizować jeden swój cel, w 2. dwa, w 3. trzy, a w 4. cztery. Możesz też realizować od początku wszystkie kierunki naraz, jeśli czujesz, że masz na tyle zasobów - dopasuj plan do siebie!
- Każdego dnia oceń, ile kroków udało Ci się zrealizować. Za każdy zrealizowany krok zamaluj jedno serduszko w odpowiedniej kolumnie danego dnia.
- To system nagrody, nie kary. Nie ma miejsca na „minusy” - po prostu tego dnia masz 1, 2, 3 lub 4 serduszka. Liczy się kierunek, nie perfekcja.
- Nie musisz zaczynać od zera, jeśli opuścisz dzień. Jedno pominięcie nie niszczy całego wysiłku - po prostu wracasz następnego dnia.
- Na koniec 28 dni zsumuj serduszka i zobacz, jak wygląda Twój osobisty bilans resetu.

TWOJE 4 KROKI NA NAJBLIŻSZE 28 DNI

1 Dieta Mój krok:

Przykład: Do każdego obiadu dokładam tzw. zielony „dywan” pod danie - listki (np. roszponkę).

2 Suplementacja Mój krok:

Przykład: Regularnie przyjmuję [nazwa suplementu]*.

3 Aktywność fizyczna Mój krok:

Przykład: Wybieram aktywność, która sprawia mi przyjemność, a nie męczy - np. spacer min. 20 minut dziennie.

4 Koncentracja Mój krok:

Przykład: W pracy przynajmniej raz dziennie wykorzystuję 5-minutową przerwę na spojrzenie w dal i kilka spokojnych, głębokich oddechów - zamiast scrollowania telefonu.

* Suplementy diety nie mogą być stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Nie przekraczać zalecanej dziennej porcji. Nadmierne spożycie może zagrażać zdrowiu. Dla zachowania prawidłowego stanu zdrowia duże znaczenie ma zbilansowana i zróżnicowana dieta oraz zdrowy tryb życia. Suplement dobierz zgodnie z zaleceniami lekarza lub farmaceuty.



Dzień	Dieta	Suplementacja	Aktywność fizyczna	Koncentracja
1	♡	♡	♡	♡
2	♡	♡	♡	♡
3	♡	♡	♡	♡
4	♡	♡	♡	♡
5	♡	♡	♡	♡
6	♡	♡	♡	♡
7	♡	♡	♡	♡
8	♡	♡	♡	♡
9	♡	♡	♡	♡
10	♡	♡	♡	♡
11	♡	♡	♡	♡
12	♡	♡	♡	♡
13	♡	♡	♡	♡
14	♡	♡	♡	♡
15	♡	♡	♡	♡
16	♡	♡	♡	♡
17	♡	♡	♡	♡
18	♡	♡	♡	♡
19	♡	♡	♡	♡
20	♡	♡	♡	♡
21	♡	♡	♡	♡
22	♡	♡	♡	♡
23	♡	♡	♡	♡
24	♡	♡	♡	♡
25	♡	♡	♡	♡
26	♡	♡	♡	♡
27	♡	♡	♡	♡
28	♡	♡	♡	♡

TWÓJ BILANS

Łączna liczba serduszek zdobytych w ciągu 28 dni: _____

Jedno zdanie o tym, jaką zmianę w sobie zauważyłaś: