

Przykładowy

Plan mini, opti, maxi

w zmianie nawyków zdrowotnych



Odżywianie

Aktywność

Regeneracja

Minimum

- jem regularnie posiłki
- nie zapominam o śniadaniu

- staram się zrobić 5 tys. kroków

- śpię 7 godzin

Optimum

- jem regularnie posiłki
- nie zapominam o śniadaniu
- piję 2 litry wody
- w każdym posiłku dbam o warzywa
- nie podjadam

- staram się zrobić 10 tys. kroków albo trening

- śpię 7 godzin
- krótka sesja rozciągania lub oddychania nosem

Maximum

- jem regularnie posiłki
- nie zapominam o śniadaniu
- piję 2 litry wody
- w każdym posiłku dbam o warzywa
- nie podjadam
- piję zakwas

- staram się zrobić 10 tys. kroków i trening

- śpię 7 godzin
- krótka sesja rozciągania lub oddychania nosem
- słucham lub czytam medytacje
- robię masaż twarzy

Twój Plan mini, opti, maxi

w zmianie nawyków zdrowotnych



Minimum

--

--

--

Optimum

--

--

--

Maximum

--

--

--