



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

Přehled mojí kondice

Co jsem si na sobě vypožoroval/a?

Který smajlík odpovídá tomu, jak jsem spokojen/á v té konkrétní oblasti?

Kolik vypiju tekutin za den? Jaký je poměr čisté vody vs. ostatního pití?



.....

Kolikrát denně jím a v jaké kvalitě?



.....

Mám pravidelný stravovací režim (pravidelné přestávky mezi jídly)?



.....

Jaká je moje snídaneň? (čas po probuzení, kvalita, klid/stres, množství)



.....

Které moje jídlo je největší?



.....

Jaká je moje večeře? (čas před spaním, kvalita, klid/stres, množství)



.....

Jak často hladovím, nebo se naopak cítím přejezeně? Kdy?



.....

Kolik používám cukru, soli, kávy, cigaret, alkoholu, léků,..?



.....

Jak jsem na tom s aktivním pohybem?



.....

Jak jsem na tom s odpočinkem?



.....

Jaké mám neřesti, které si uvědomuji?



.....