



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

7 kroků k funkčnímu režimu

**Co konkrétního udělám,
abych byl/a spokojen/á v základních oblastech?**

Který smajlík odpovídá tomu, jak jsem spokojen/á nyní, v čem se mohu zlepšovat?

MŮJ VYHOVUJÍCÍ PITNÝ REŽIM: Kolik chci denně vypít tekutin a jakých?
Jaké množství, kdy, jak často, v jaké formě,...



.....

.....

MOJE VYHOVUJÍCÍ PRAVIDELNOST: Kolikrát denně potřebuji a chci jíst a v jakých
intervalech? Jak dlouhé přestávky mezi jídly mi dělají dobře?



.....

.....

MOJE VYHOVUJÍCÍ VYVÁŽENOST A PESTROST: Jakou pestrou a vyváženou
chci mít stravu? Jak si to ohlídám a co pro to udělám?



.....

.....

MOJE VYHOVUJÍCÍ ZDRAVÉ TRÁVENÍ: Co dělám pro to, aby mi správně
fungovaly střeva a metabolismus? Jaké potraviny mi v tom pomáhají?



.....

.....

MŮJ SEZNAM NEVYHOVUJÍCÍCH POTRAVIN: Na co mám alergii, nesnášenlivost, po
čem je mi těžko,...? Čemu se chci vyhnout?



.....

.....

MOJE PŘIROZENOST: Co udělám pro to, abych si vybíral/a čerstvé a kvalitní
potraviny a vyhnul/a se polotovarům, konzervantům, E-čkům, ...



.....

.....

MOJE DŮLEŽITÉ SLOŽKY A DOPLŇKY: Na které složky potravy se potřebuji více
soustředit, pravidelně je doplňovat? Př. konkrétní vitamíny, minerály, atd.



.....

.....