

NAWYKI BUDUJĄCE ZDROWIE

1.

Zadbaj o dobry SEN

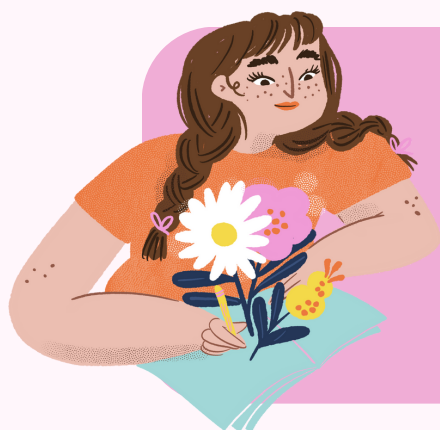
Sen jest potrzebny do regeneracji organizmu. Za małą ilość snu obniża pamięć i koncentrację, a także może powodować problemy z utrzymaniem prawidłowej masy ciała, bo zmniejsza poziom hormonu sytości.



2.

Prowadź DZIENNIK siebie

Dokumentuj własne myśli, przeżycia, emocje. Journaling jest techniką samopomocy mającą na celu pogłębienie samoświadomości, wspieranie rozwoju osobistego, redukcję stresu oraz dbanie o dobrostan psychiczny.



3.

ĆWICZ regularnie

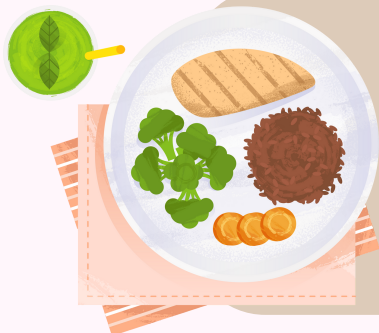
Niewielki wysiłek fizyczny każdego dnia to sposób na zwiększenie aktywności fizycznej. Krótki, 15 minutowy trening poprawia kondycję, metabolizm i nastrój, a także redukuje stres i wzmacnia odporność.



4.

Jedz WŁAŚCIWIE

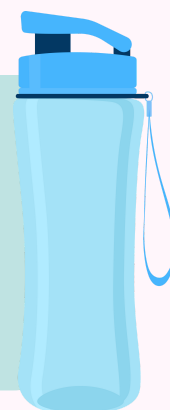
Pamiętaj o regularnym jedzeniu dobrze zbilansowanych posiłków. Wybieraj zdrowe, odżywcze produkty o niskim stopniu przetworzenia. Czytaj składy produktów na etykietach.



5.

Noś ze sobą WODĘ

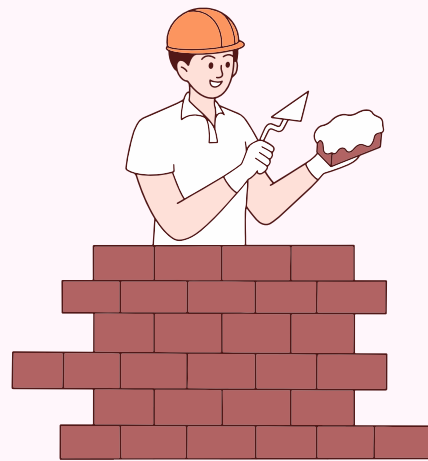
Właściwe nawodnienie organizmu jest kluczowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Woda jest potrzebna do transportu i wchłaniania substancji odżywczych oraz usuwania zbędnych produktów przemiany materii.



7

ETAPÓW BUDOWANIA NAWYKU

Jak zbudować nowy nawyk?



- 1. WYRAŹNY CEL**
zdefiniuj co i po co chcesz zrobić
- 2. MAŁE KROKI**
wyznaczaj małe cele, które dasz radę osiągnąć
- 3. ZNAJDŹ SOJUSZNIKA**
miej obok osobę, która wesprze w trudnych chwilach
- 4. BĄDŹ ELASTYCZNY**
redefiniuj cel, kiedy sytuacja tego wymaga
- 5. ZROZUM PRZYCZYNĘ**
odkryj mechanizmy błędnych zachowań
- 6. ZADBAJ O OTOCZENIE**
upewnij się, że środowisko nie utrudnia realizacji celu
- 7. ŚWIĘTUJ SUKCESY**
doceniaj swoje postępy, nawet niewielkie