

# Checklista Twoich Zdrowych Nawyków



NIGDY RZADKO CZĘSTO

  

1. Dzień rozpoczynam szklanką ciepłej wody z cytryną

  

2. Nawadniam się regularnie w ciągu całego dnia

  

3. Moja herbata/kawa są bez cukru

  

4. Białe pieczywo zamieniam na razowe i pełnoziarniste

  

5. Słodkie bułki eliminuję lub zamieniam na owoce/sałatki/warzywne kanapki

  

6. Codziennie zjadam coś surowego

  

7. Regularnie mam na talerzu coś kiszzonego

  

8. Dbam o regularność moich posiłków

  

9. Pamiętam o drugim śniadaniu

  

10. Jem różnorodne warzywa w codziennym menu

  

11. Używam zielonych koktajli jako źródła błonnika, witamin i minerałów

  

12. Ograniczam słodczy/cukier

  

13. Ograniczam produkty wysokoprzetworzone, fastfood

  

14. Nie piję gazowanych i słodzonych napojów

  

15. Ograniczam smażenie - wolę duszenie, pieczenie, parowanie

  

16. Zamieniam solenie na rzecz ziół, przypraw i kielków

  

17. Używam zdrowych tłuszczów - awokado, olej rzepakowy/lniany, oliwa

  

18. Włączam do mojej diety orzechy, pestki i nasiona

  

19. Szukam okazji do aktywności fizycznej (i je znajduję)

  

20. Nie przejadam się

  

21. Unikam pośpiechu przy jedzeniu

  

22. Codziennie znajduję krótką chwilę dla siebie na odstresowanie

  

23. Ograniczam kontakt z ekranem telefonu/laptopa/TV przed snem

  

24. Nie palę papierosów

  

25. Alkohol piję okazjonalnie i w umiarkowanych ilościach

  

PODSUMOWANIE 