

# NA LODÓWCE WISI MI SIĘ NAJLEPIEJ

AUTOR: PIOTR BARTYNSKI

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
TRENING							
IOŚĆ KROKÓW							
ILE GODZIN SNU							
KALORIE							
WITAMINA D							
WODA							
PODJADANIE							
SAMOPCZUCIE (1-10)							

# ZMIENŃ SWOJE NAWYKI DZIĘKI TEJ PROSTEJ TABELCE

AUTOR: PIOTR BARTYNSKI

Dzięki tabelce możesz kontrolować i poprawić swój styl życia. Pamiętaj, że wyrabianie nowych nawyków to nie jest prosty i krótki proces. Zdecydowanie uzupełnianie tabelki nie sprawdzi się u każdego. Jeśli za nimi nie przepadasz i męczysz się przy tym to może to po prostu nie jest dla Ciebie.

**TRENING** - Zaznacz czy wykonałeś/aś trening, jeśli tak to, jaki i ile trwał.

**KROKOMIERZ** - Jeśli nie masz opaski, która liczy kroki możesz łatwo je sprawdzić w aplikacji krokomierz (android) lub aplikacji zdrowie (iphone).

**SEN** - Tu chyba nie muszę się rozpisywać :) Pamiętaj, że najlepiej chodzić spać i wstawać o tych samych porach.

**KALORIE** - Kalorie bardzo łatwo możesz policzyć korzystając z aplikacji Fitatu. Nie wiesz ile musisz jeść kalorii? Napisz do mnie a policzę to dla Ciebie.

**WITAMINA D3** - Jej niedobory wpływają bardzo negatywnie na cały organizm. Zalecenia to 2000 j. m, dziennie. Polecam kupić w aptece Vigantoletten lub Vigantol.

**WODA** - Wpisz litry lub szklanki. Należy pić ~30ml/kg masy ciała.

**PODJADANIE** - Tutaj musi się znaleźć każda przekąska, wino, piwo, Mcflurry, słodka kawa, baton, czipsy czy szarlotka od babci.

**SAMOPOCZUCIE** - w skali od 1-10 zaznacz, jakie było mniej więcej tego dnia. Pamiętaj, że to nic złego czuć się czasami na 2 lub 3. To naturalne i normalne.

„A SZCZĘŚLIWY – TO TEN, KTO LOS SZCZĘŚLIWY SAM SOBIE PRZYGOTOWAŁ. A SZCZĘŚLIWY LOS – TO DOBRE DRGNIE DUSZY, DOBRE SKŁONNOŚCI, DOBRE CZYNY.”  
MAREK AURELIUSZ, ROZMYŚLANIA