

Sugar detox GUT HEALING

CHECKLIST

P W Ś C P S N

5:45 – Pobudka

Wypij 300 ml wody ze szczyptą soli celtyckiej.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5:50 – Poranna rutyna

Użyj skrobaczki do języka i wykonaj płukanie ust olejem.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5:55 – Poranna rutyna

Zrób masaż twarzy kostkami lodu lub zanurz ją w wodzie z lodem.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

6:00 – Połączenie na żywo

Dołącz do rozmowy na żywo z bulionem kostnym.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7:00 – Pisanie w dzienniku

Zastanów się nad swoim porankiem, ustaw pozytywne intencje na dzień.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7:30 – Trening HIIT

5 minut treningu HIIT (na zewnątrz, jeśli to możliwe).

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8:00 – Śniadanie

Przygotuj śniadanie z przewodnika po przepisach.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

8:30 – Nawodnienie

Wypij szklankę wody lub herbaty ziołowej.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

9:00 – Lekka aktywność

Idź na spacer lub zrób lekkie rozciąganie.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10:00 – Skupiona praca

Zaangażuj się w skupioną pracę lub zadania.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

12:00 – Obiad

Przygotuj i zjedz obiad z przewodnika po przepisach.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

13:00 – Spacer po obiedzie

Zrób krótki spacer, aby wspomóc trawienie.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Sugar detox GUT HEALING

CHECKLIST

P W Ś C P S N

13:30 - Nawodnienie

Wypij szklankę wody.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

14:00 - Popołudniowa aktywność

Zaangażuj się w produktywnie zajęcia lub pracę.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

16:00 - Lekki ruch

Delikatne rozciąganie lub krótki spacer.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

16:30 - Nawodnienie

Wypij szklankę wody lub herbaty ziołowej.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

17:00 - Przygotowanie kolacji

Zacznij przygotowywać kolację z przewodnika po przepisach.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

18:00 - Kolacja

Zjedz kolację.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

19:00 - Wyciszenie

Wyłącz ekrany, ustaw urządzenia na tryb samolotowy, jeśli to możliwe.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

20:00 - Relaks

Weź kąpiel detoksykacyjną z solą Epsom i olejkami eterycznymi.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

21:00 - Czytanie

Przeczytaj 10 stron książki o samorozwoju.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

21:30 - Wieczorna rutyna

Wykonaj szczotkowanie na sucho dla drenażu limfatycznego.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

22:00 - Pisanie w dzienniku

Zastanów się nad swoim dniem, zanotuj wszelkie zmiany w trawieniu lub nastroju.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

22:30 - Czas na sen

Zgaś światła, aby zapewnić sobie spokojny sen.

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------