

7 Prostych kroków do zdrowszego dnia

Zdrowie to nie wielkie rewolucje, tylko małe decyzje powtarzane każdego dnia.

Nie musisz zmieniać wszystkiego naraz – wystarczy, że wybierzesz kilka prostych kroków i będziesz w nich konsekwentna.

Ten ebook pokaże Ci 7 rzeczy, które możesz wprowadzić od razu i które naprawdę robią różnicę.

Na końcu znajdziesz planer, w którym przez tydzień możesz zaznaczać jak Ci idzie



Małgosia Wasiak



01 Zacznij dzień od wody



Dlaczego to ważne?

Po nocy organizm jest odwodniony. Szklanka wody uruchamia metabolizm, poprawia koncentrację i zmniejsza poranną senność.

Ćwiczenie: Postaw szklankę wody przy łóżku i wypij ją zaraz po przebudzeniu. Zaznacz ✓ w planerze, jeśli się udało.

02 Zjedz śniadanie z białkiem



Dlaczego to ważne?

Białko daje sytość, stabilizuje poziom cukru we krwi i zmniejsza ochotę na słodkie w ciągu dnia.

Ćwiczenie: Dodaj białko do swojego śniadania (np. jajka, jogurt, twaróg, tofu). Zapisz, jak się czułaś 2 godziny później – syta czy głodna?



03 Minimum 15 minut ruchu

Dlaczego to ważne?

Nie chodzi o trening na siłowni – wystarczy spacer, rozciąganie, taniec przy ulubionej muzyce. To energia dla ciała i psychiki.

Ćwiczenie: Wybierz jedną aktywność i wykonaj ją dziś przez 15 minut. Wieczorem oceń poziom energii (1–10).



04 Warzywa do każdego posiłku



Dlaczego to ważne?

Warzywa są sycące, niskokaloryczne i pełne błonnika. To najprostszy sposób, by jeść mniej, a czuć się pełniej.

Ćwiczenie: Zapisz, jak możesz dodać warzywa do 3 posiłków dziennie. Np. kanapka + ogórek, makaron + pomidory, jajecznica + szpinak.

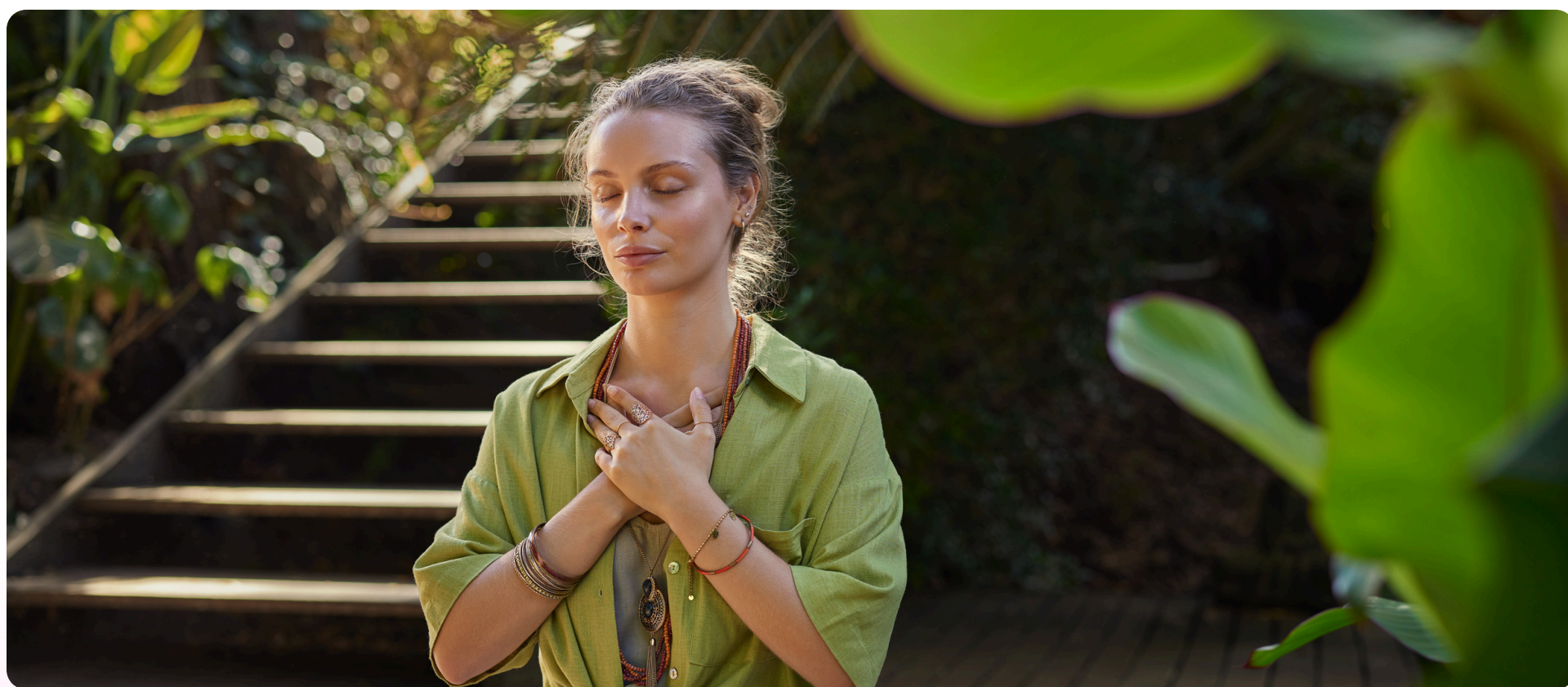


05 5 minut dla siebie (oddech / cisza)

Dlaczego to ważne?

Stres to jeden z największych wrogów zdrowia i odchudzania. Krótka chwila zatrzymania uspokaja i zmniejsza napięcie.

Ćwiczenie: Zamknij oczy na 5 minut i skup się na oddechu. Wieczorem zapisz: jak się czułaś po tej pauzie?



06 Przygotuj się do snu



Dlaczego to ważne?

Sen to fundament – bez niego ani dieta, ani ruch nie dadzą efektów. Dobre nawyki wieczorne ułatwiają zasypianie i regenerację.

Ćwiczenie: Na godzinę przed snem odłóż telefon. Zamiast tego przeczytaj książkę lub posłuchaj spokojnej muzyki.



07 Zapisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna

Dlaczego to ważne?

Wdzięczność poprawia nastrój, zmniejsza stres i pozwala zauważyć to, co dobre – nawet w zwykłym dniu.

Ćwiczenie: Codziennie wieczorem zapisz 3 małe rzeczy, które dały Ci radość (np. uśmiech dziecka, dobra kawa, rozmowa z przyjaciółką).



Planer: 7 prostych kroków do zdrowszego dnia

[illegible]

GRATULACJE



Właśnie zrobiłaś pierwszy krok w stronę zdrowszego dnia – a to często początek zdrowszego życia.

Te 7 prostych kroków nie jest rewolucją, ale drobnymi zmianami, które naprawdę robią różnicę, jeśli wprowadzisz je konsekwentnie.

Pamiętaj – nie musisz wdrażać wszystkiego naraz. Wybierz 1–2 kroki, zacznij od nich, a z czasem dodawaj kolejne. Małe kroki prowadzą do wielkich efektów.

A jeśli czujesz, że potrzebujesz indywidualnego wsparcia, planu szytego na miarę i kogoś, kto będzie Cię prowadził krok po kroku – napisz do mnie. Razem możemy więcej. ❤️



Małgosia Wasiak

