

Checklista: Tydzień pełen zdrowia i urody

uroda
zdrowie.pl

Zdrowe nawyki żywieniowe:

- Przygotuj posiłki z warzywami w trzech różnych kolorach.
- Wypróbuj nowy, zdrowy przepis z naszej strony.
- Pij 1,5 litra wody dziennie przez tydzień.
- Unikaj cukru przez jeden dzień – wybierz zdrowsze zamienniki.
- Dodaj do swojej diety zdrowe tłuszcze, np. awokado, oliwę z oliwek, orzechy.

Pielęgnacja urody:

- Zrób peeling twarzy lub ciała domowym sposobem.
- Wypróbuj nową maseczkę na twarz z naturalnych składników.
- Pamiętaj o kremie z filtrem UV – także zimą!
- Przeprowadź masaż twarzy, aby pobudzić krążenie.
- Nawilż całe ciało balsamem lub olejkiem po wieczornej kąpeli.

Relaks i regeneracja:

- Znajdź czas na 10 minut medytacji lub głębokiego oddychania.
- Zrób sobie wieczór SPA – kąpiel z olejkami, świecami i ulubioną muzyką.
- Przeczytaj inspirujący artykuł lub książkę dla motywacji.
- Połóż się spać przynajmniej 30 minut wcześniej niż zwykle.
- Zrób coś, co naprawdę sprawia Ci przyjemność, np. malowanie, słuchanie muzyki.

www.urodaizdrowie.pl

Checklista: Tydzień pełen zdrowia i urody

uroda
zdrowie.pl

Aktywność fizyczna:

- Wykonaj 15-minutowy zestaw ćwiczeń w domu.
- Wybierz się na spacer w swoim tempie.
- Zrób 10 000 kroków w ciągu jednego dnia.
- Wypróbuj nowy rodzaj aktywności, np. jogę, pilates, taniec.
- Wprowadź krótką serię rozciągania rano lub przed snem.

Rozwój i inspiracja:

- Zaplanuj jedno nowe zdrowe wyzwanie na przyszły tydzień.
- Podziel się swoją historią zmiany - napisz do nas!
- Oznacz znajomą pod postem i zaproś ją do wspólnej realizacji checklisty!
- Sprawdź nowy artykuł na naszym portalu i zastosuj choć jedną radę w praktyce.
- Zrób listę 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczna każdego dnia.