



WYBIERZ SWOJE WYZWANIE!

30-DNIOWE WYZWANIE W KIERUNKU ZDROWEGO ODŻYWIANIA

WYBIERZ NAJLEPSZY CZAS DLA SWOJEGO WYZWANIA:

ROK

STYCZEŃ LUTY MARZEC KWIECIEŃ MAJ CZERWIEC LIPIEC SIERPIEŃ WRZESIEŃ PAŹDZIERNIK LISTOPADA GRUDZIEŃ

1 DOKONAJ PRZEGLĄDU PRODUKTÓW W LODÓWCE;

2 USTAL SWOJE INTENCJE I CELE;

3 PLANUJ POSIŁKI;

4 DODAJ WIĘCEJ KOLORÓW;

5 TYLKO ZDROWE PRZEKĄSKI;

6 WSZYSTKO, CZEGO NAPRAWDĘ CHCESZ, JEST MOŻLIWE;

7 CIESZ SIĘ, KAWĄ Z MLEKIEM;

8 GOTUJ W DOMU;

9 TYLKO ZDROWE PRZEKĄSKI;

10 PIZZA NA KOLACJE, MOŻNA;

11 BATON PROTEINOWY NA PRZEKĄSKĘ;

12 JEDZ WEGETARIAŃSKIE JEDZENIE;

13 PRZYGOTUJ ZBILANSOWANE ŚNIADANIE;

14 SPRÓBUJ GOTOWAĆ W PAROWARZE WOLNO GOTUJĄCYM;

15 WYPRÓBUJ PRZEPISY Z FASOLKĄ;

16 WYBIERAJ PRODUKTY PEŁNOZIARNISTE;

17 WINO, MOŻNA;

18 SMOOTHIE NA ŚNIADANIE I KOLACJE;

19 SPRÓBUJ NOWEGO OWOCU;

20 ZBILANSOWANA DIETA;

21 ORGANICZNA CZEKOLADA;

22 ZBILANSOWANE ŚNIADANIE;

23 MAKARON, MOŻNA;

24 MROŻONE WARZYWA W DIECI;

25 HERBATA Z PRZECIERU OWOCOWEGO;

26 DOMOWE PRZYPRAWY;

27 ŚWIEŻE ZIOŁA;

28 JEDZENIE DO ZABRANIA DO PRACY;

29 UNIKANIE SOLI;

30 PLANOWANIE POSIŁKÓW.

TRZYMAJ SIĘ SWOICH WYZWAŃ!

UWAGI

MÓJ NASTRÓJ


