

30 dniowe wyzwanie

- Wstaw (+) jeśli cel udało się osiągnąć – liczy się tylko cel 100%
- Wstaw (-) jeśli celu nie udało się osiągnąć lub jeśli był do połowy, np. 1 litr wody, 45 min spaceru, sen o 22:10, gimnastyka w domu zamiast spaceru

Dzień wyzwania	Dieta „czysta micha”	Pora spania do 22:00	Bez Tv, tel., intern. po 19:00	Spacer – 1 h	Woda 1,5 l	Kawa – max 2	Alkohol „0” zero	Słodkości „0” zero
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								
26								
27								
28								
29								
30								
SUMA								

POMOCNIKI:

- Grupa wsparcia 10 zasad Ajwen: <https://www.facebook.com/groups/10zasadaajwen/>
- Wszystkie zasady diety – 10 Zasad Ajwen znajdziesz tutaj: <http://bit.ly/2uhkV61> (należy dołączyć do grupy żeby móc przeglądać)
- Porady dotyczące stylu życia – na playliście Iwona Wierzbicka Vlog: <http://bit.ly/2i5JkH5>

