



V.Á.L.T.S.® INDÍTÓ 5X5

MINDEN NAP:

V 	Á 	L 	T 	S 
1. 3x3 Zöldség-Matekozom minden nap	1. Stablan tartom a vércukorszintemet éjszaka is	1. Minden étkezésnél támogatom az emésztésemet	1. Visszaszerzem az erőpozíciómat minden nap. Többet állok, kevesebbet ülök.	1. A reggeli M.E.N.T.Ő.K. rutinnal indítom a napomat
2. 1-2 maréknyi szénhidrátot (keményítős növényt vagy gyümölcsöt) fogyasztok minden főétkezés mellé	2. A reggeli/délelőtti órákban 20 percet töltök a szabadban minden nap	2. Tudatosan táplálom emésztő-rendszerem Mikrobiom közösségének egészségét	2. Fokozatosan elérem a napi 10.000 lépést	2. Ápolom a kapcsolataimat
3. Kiegyensúlyozom a makrotápanyagokat (fehérje, zsír, szénhidrát) minden étkezésnél	3. Egy órával lefekvés előtt kikapcsolom a monitorokat	3. Rendszeresen fogyasztok magas minőségű Omega3 zsírokat, első sorban valódi ételekből	3. Minden nap belefér 5 perc erősítés a konyhában	3. Gyakorlom a megbocsátást és elengedést
4. Megfelelően gyakori étkezésekkel stabilan tartom a vércukor háztartásomat	4. Teljes nyugalmat és sötétséget teremtek a hálószobámban	4. Immunrendszerem számára biztosítom a kritikus zsírban oldódó vitaminokat, első sorban valódi ételekből	4. Fokozatosan elérem, hogy heti 5-6 napon, 30 percet a "belső edzőmmel" mozogjak	4. Megünneplem a legapróbb lépéseket is, amiket elértem
5. Minden nap legalább 5 színt fogyasztok a szivárvány színeiből	5. A hálánaplómban minden lefekvés előtt hálát adok azokért a legapróbb dolgokért is, amik aznap történtek velem	5. Szükség esetén, célzott étrend-kiegészítőkkel segítem a támogatásra szoruló területeket szervezetemben	5. A belső edzős alkalmakból heti 3-4x olyan mozgásformát választok, ami átmozgat, de kikapcsol	5. Tervezek és hagyok időt magamra

