THE MOVEMENT | Výživa a strava

Palivo pro tělo

Jak začít ještě dnes

Vyberte si nový zvyk, na kterém byste chtěli ve svém každodenním životě pracovat

- Vyhýbejte se výrobkům, u nichž je cukr, sirup, glukóza nebo fruktóza mezi prvními 3 složkami
- Vyhýbejte se slazeným nápojům
- Vyhýbejte se výrobkům s přísadami, které by vaše babička nepoznala
- Vyhýbejte se „light“ a výrobkům bez cukru
- Jezte pouze produkty, které mají v seznamu složek maximálně 5 ingrediencí.

Naskenujte a dozvíte se více o hnutí The Movement a experimentu s jídlem.

EMPLOYEE FOUNDATION

Můj závazek

Výzkumy ukazují, že když si zapíšete konkrétní změnu návyku spolu s tím, kdy, jak často a kde ji budete provádět, je snazší ji dodržet.

Zavazuji se:
(příklad: Vyhýbat se slazeným nápojům)

_____

_____

Kdy: _____
(příklad: Celý den)

Jak často: _____
(příklad: 5x týdně)

Kde: _____
(příklad: V práci a doma)

Let's work it out together

THE MOVEMENT | Výživa a strava

Palivo pro tělo

Jak začít ještě dnes

Vyberte si nový zvyk, na kterém byste chtěli ve svém každodenním životě pracovat

- Vyhýbejte se výrobkům, u nichž je cukr, sirup, glukóza nebo fruktóza mezi prvními 3 složkami
- Vyhýbejte se slazeným nápojům
- Vyhýbejte se výrobkům s přísadami, které by vaše babička nepoznala
- Vyhýbejte se „light“ a výrobkům bez cukru
- Jezte pouze produkty, které mají v seznamu složek maximálně 5 ingrediencí.

Naskenujte a dozvíte se více o hnutí The Movement a experimentu s jídlem.

EMPLOYEE FOUNDATION

Můj závazek

Výzkumy ukazují, že když si zapíšete konkrétní změnu návyku spolu s tím, kdy, jak často a kde ji budete provádět, je snazší ji dodržet.

Zavazuji se:
(příklad: Vyhýbat se slazeným nápojům)

_____

_____

Kdy: _____
(příklad: Celý den)

Jak často: _____
(příklad: 5x týdně)

Kde: _____
(příklad: V práci a doma)

Let's work it out together