

A test üzemanyaga

Hogyan kezdjük el még ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Kerüld azokat a termékeket, amelyeknél a cukor, a szirup, a glükóz vagy a fruktóz az első 3 összetevő között szerepel
- Kerüld a cukros italokat
- Kerüld azokat a termékeket, amelyek összetevőit a nagymamád sem ismerné fel
- Kerüld a „light” és cukormentes termékeket
- Csak olyan termékeket fogyassz, amelyek összetevőlistáján legfeljebb 5 összetevő szerepel.



Olvassa be a kódot, hogy többet tudjon meg a Mozgalomról és az Élelmiszer-kísérletről.

Let's work it out together

A test üzemanyaga

Hogyan kezdjük el még ma

Válassz egy új szokást, amin szeretnél dolgozni a mindennapi életedben

- Kerüld azokat a termékeket, amelyeknél a cukor, a szirup, a glükóz vagy a fruktóz az első 3 összetevő között szerepel
- Kerüld a cukros italokat
- Kerüld azokat a termékeket, amelyek összetevőit a nagymamád sem ismerné fel
- Kerüld a „light” és cukormentes termékeket
- Csak olyan termékeket fogyassz, amelyek összetevőlistáján legfeljebb 5 összetevő szerepel.



Olvassa be a kódot, hogy többet tudjon meg a Mozgalomról és az Élelmiszer-kísérletről.

Let's work it out together

Az elhivatottságom

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, akkor könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Kerülöm a cukros italokat)

Mikor: _____

(például: egész nap)

Milyen gyakran: _____

(például: 5x/hét)

Hol: _____

(példa: Munkahelyen és otthon)

Az elhivatottságom

A kutatások azt mutatják, hogy ha leírjuk a konkrét szokásváltozást, valamint azt, hogy mikor, milyen gyakran és hol fogjuk azt végrehajtani, akkor könnyebb betartani azt.

Elkötelezem magam, hogy:

(példa: Kerülöm a cukros italokat)

Mikor: _____

(például: egész nap)

Milyen gyakran: _____

(például: 5x/hét)

Hol: _____

(példa: Munkahelyen és otthon)