

Organizmo energija

Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdieniame gyvenime

- Venkite produktų, kurių sudėtyje pirmi ingredientai yra cukrus, sirupas, gliukozė ar fruktozė
- Venkite saldžių gėrimų
- Venkite produktų, kurių sudėtyje yra ingredientų, kurių jūs seneliai nepažintų
- Venkite dirbtinių cukraus pakaitalų
- Rinkitės tik tuos produktus, kurių ingredientų sąrašas neviršija 5 sudedamųjų dalių



Nuskenauk ir sužinok daugiau apie kampaniją "The Movement" ir maisto eksperimentą.



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: vengti saldžių gėrimų)

Kada: _____

(pavyzdys: visą dieną)

Kiek dažnai: _____

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: _____

(pavyzdys: darbe ir namuose)

Let's work
it out
together

Organizmo energija

Nuo ko pradėti šiandien

Pasirinkite naują įprotį, kurį norėtumėte įtvirtinti savo kasdieniame gyvenime

- Venkite produktų, kurių sudėtyje pirmi ingredientai yra cukrus, sirupas, gliukozė ar fruktozė
- Venkite saldžių gėrimų
- Venkite produktų, kurių sudėtyje yra ingredientų, kurių jūs seneliai nepažintų
- Venkite dirbtinių cukraus pakaitalų
- Rinkitės tik tuos produktus, kurių ingredientų sąrašas neviršija 5 sudedamųjų dalių



Nuskenauk ir sužinok daugiau apie kampaniją "The Movement" ir maisto eksperimentą.



Mano įsipareigojimas

Tyrimai rodo, kad užrašius konkretų įpročio pokytį ir nurodžius kada, kaip dažnai ir kur tai darysite, lengviau laikytis šio įsipareigojimo.

Aš įsipareigoju:

(pavyzdys: vengti saldžių gėrimų)

Kada: _____

(pavyzdys: visą dieną)

Kiek dažnai: _____

(pavyzdys: 5 kartus per savaitę)

Kur: _____

(pavyzdys: darbe ir namuose)

Let's work
it out
together