

Paliwo dla organizmu

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chcesz pracować w codziennym życiu

- Unikaj produktów, w których cukier, syrop glukozowy, glukoza lub fruktoza znajdują się wśród 3 pierwszych składników
- Unikaj słodzonych napojów
- Unikaj produktów zawierających składniki, których Twoja babcia by nie rozpoznała
- Unikaj produktów „light”, ze słodzikami
- Jedz tylko produkty, których lista składników zawiera maksymalnie 5 pozycji.



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o projekcie The MOVEMENT i eksperymencie żywieniowym.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Unikanie słodzonych napojów)

Kiedy: _____

(przykład: przez cały dzień)

Jak często: _____

(przykład: 5 razy w tygodniu)

Gdzie: _____

(przykład: W pracy i w domu)

Let's work
it out
together

Paliwo dla organizmu

Jak zacząć już dziś

Wybierz nowy nawyk, nad którym chcesz pracować w codziennym życiu

- Unikaj produktów, w których cukier, syrop glukozowy, glukoza lub fruktoza znajdują się wśród 3 pierwszych składników
- Unikaj słodzonych napojów
- Unikaj produktów zawierających składniki, których Twoja babcia by nie rozpoznała
- Unikaj produktów „light”, ze słodzikami
- Jedz tylko produkty, których lista składników zawiera maksymalnie 5 pozycji.



Zeskanuj, aby dowiedzieć się więcej o projekcie The MOVEMENT i eksperymencie żywieniowym.



Moje zobowiązanie

Badania pokazują, że zapisanie konkretnej zmiany nawyków wraz z informacją, kiedy, jak często i gdzie będziesz to robić, ułatwia jej realizację.

Zobowiązuję się do:

(przykład: Unikanie słodzonych napojów)

Kiedy: _____

(przykład: przez cały dzień)

Jak często: _____

(przykład: 5 razy w tygodniu)

Gdzie: _____

(przykład: W pracy i w domu)

Let's work
it out
together