

ZIPRO

30 DNI HEALTHY BODY CHALLENGE

1. Żuj każdy kęs świadomie
2. Nie jedz 3 godziny przed pójściem spać
3. Dołącz warzywa do każdego posiłku
4. Ugotuj coś w domu - spróbuj nowego przepisu
5. Skup się na swojej postawie. Zwróć uwagę na to jak siedzisz i chodzisz
6. Śmieję się :)
7. Użyj schodów zamiast windy
8. Wróć z pracy spacerem
9. Zadbaj o swój sen - spróbuj różnych rutyn, bo każdy jest inny!
10. Zrób trening rozciągający z #ZIPROTEAM dostępny na www.zipro.pl
11. Unikaj nadmiaru soli
12. Ogranicz cukier
13. Pij więcej wody - trzymaj szklankę wody obok siebie
14. Jedz zgodnie z potrzebami swojego ciała
15. Jedz częściej, ale mniej
16. Zadbaj o suplementację
17. Idź na badania
18. Ogranicz stres
19. Unikaj tłuszczu trans - zamień je na kwasy tłuszczowe omega-3
20. Pij ziołowe herbaty
21. Spróbuj nowych ćwiczeń
22. Zasadź zioła w doniczkę
23. Zrezygnuj z przetworzonych produktów
24. Używaj kremów z filtrem UV
25. Spróbuj zimnych pryszniców
26. Zrób sobie domową granolę
27. Nie rób zakupów spożywczych gdy jesteś głodny
28. Delektuj się
29. Porozciągaj się
30. Kupuj owoce i warzywa sezonowe

