

7-DŇOVÝ DETOX

Reštart pre telo aj myseľ

Sedemdnňový detox je účinný spôsob, ako odľahčiť trávenie, doplniť energiu a cítiť sa lepšie vo vlastnom tele. Pomocou vyváženej stravy, dostatku tekutín a jednoduchých rituálov si naštartujete metabolizmus a obnovíte vnútornú rovnováhu. Vyskúšajte jemný reset, ktorý vás nakopne k zdravším návykom.

Zdravá strava

Pitný režim

Pohyb

Spánok

1. deň
2. deň
3. deň
4. deň
5. deň
6. deň
7. deň

Odfajknite si, ktorú položku z tabuľky ste v daný deň splnili, a po týždni uvidíte, nakoľko sa vám detox podarilo dodržať. Aby ste boli viac motivovaní, za úspech si doprajte odmenu.



Moja odmena

