

TIPY - ŻŁOTA PIĄTKA

Znajdziesz tutaj nasze kamienie milowe, są to elementy, które doprowadziły nas do miejsca, w którym dzisiaj jesteśmy. Każdy jest inny i nie wszystko, co służy mi, zadziała u Ciebie, natomiast to, co jest bezcenne, to fakt, że dostajesz złotą piątkę od różnych osób, przedstawicieli obu płci, w tym człowieka biznesu i YouTube, typy z perspektywy Pacjenta, ale i specjalisty, natomiast w każdym wypadku człowieka, który kiedyś błędził i szukał, abyś Ty dzisiaj nie musiał!

SYLWESTER

- Nie dotykam telefonu i komputera 1,5h od wstania.
- Zimny prysznic codziennie rano.
- Steki minimum 3 razy w tygodniu.
- Nie oglądam niczego na tv, telefonie, czy komputerze na 1,5h przed snem.
- Kładę się do snu około 22.

WIKTORIA

- Elastyczne podejście do treningu: więcej pracy i stresu — lżejszy trening nawet spacer, spokojniejszy czas w pracy — intensywniejszy trening np. siłownia.
- Wsluchiwanie się w sygnały, jakie wysyła organizm (ból, dolegliwości, zmiany skórne, bezsenność, nadciśnienie to komunikaty), a nie odtwarzanie cudzych schematów. Być otwartym na nowe, ale jak nie służy odpuszczać. Dotyczy wszystkiego: diety, snu, kawy, supli, treningu. Nie ma szans, aby każdy reagował tak samo.
- Nabiał zamieniłam na mięso, podziękowała mi za to moja skóra 😊
- Sen i jego jakość ponad wszystko. Kładzenie się spać w około 22.00

ADRIAN

- Odstawienie telefonu na 1,5 godziny od wstania i 1,5 godziny wieczorem przed snem.
- Zimne prysznice - game changer.
- Regularne posiłki o stałych porach - uwzględniające treningi.
- Dbanie o sen, minimum 7h na dobę, optymalnie 8.