



ZŁOTE ZASADY

1. Codziennie notuj swoje zwycięstwa nad Pizdeuszem.
Jesteś w stanie go pokonać min. 2 x dziennie.
2. Codziennie przed snem wizualizuj zwycięstwo i to, jak będziesz się czuł, gdy osiągniesz swój cel.
3. Nie scrolluj o poranku i przed snem.
4. Trzymaj się strategii diety.
5. Planuj posiłki i rób zakupy online.
6. Pij kawę 2h od wstania, max. 2 dziennie.
7. Między posiłkami pij 2-3 litry wody.
8. Codziennie jedz tylko 3-5 pełnych posiłków, bez podjadania.
9. Spożywaj źródła białka 2-3x dziennie.
10. Chodź spać 22:00-23:00 i śpij do max. do 7:00.