

7 dana do bolje rutine

Jedan mali korak dnevno. Bez savršenstva, bez naglih obećanja.

Ovaj vodič nije izazov koji moraš odraditi savršeno. To je kratki eksperiment kojim otkrivaš što se stvarno može uklopiti u tvoj život.

DAN 1

Odaberi svoj razlog

Jedna jasna rečenica pomaže više od općenite želje da budeš bolji.

Današnji mali korak

Dovrši rečenicu: Želim izgraditi bolju rutinu zato što...

Moj razlog: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 2

Uredi okolinu

Ne oslanjaj se samo na snagu volje. Učini željeni izbor vidljivim i jednostavnim.

Današnji mali korak

Pripremi jednu stvar unaprijed: bocu vode, odjeću za šetnju, plan obroka ili podsjetnik.

Što sam pripremio: _____

Što je zbog toga postalo lakše: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 3

Dodaj malo kretanja

Cilj nije savršen trening. Cilj je pronaći oblik kretanja koji danas možeš ponoviti.

Današnji mali korak

Odaberi kratku šetnju, stepenice, razgibavanje ili drugu aktivnost koja ti odgovara.

Moja aktivnost: _____

Kako sam se osjećao poslije: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 4

Pogledaj jedan obrok

Zdrava prehrana nema samo jedan oblik. Važni su raznolikost, ravnoteža, umjerenost i primjerena količina.

Današnji mali korak

Bez osuđivanja zabilježi što je bilo u jednom obroku. Razmisli možeš li dodati povrće, voće, mahunarke, cjelovitu žitaricu ili izvor proteina.

Što sam primijetio: _____

Mali dodatak ili promjena: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 5

Prepoznaj okidač

Ponekad tražimo određenu hranu zbog navike, umora, stresa ili očekivanog osjećaja ugone.

Današnji mali korak

Kad se pojavi želja, zastani jednu minutu. Ocijeni glad od 0 do 10 i imenuj mogući okidač.

Glad 0-10: _____ Mogući okidač: _____

Svjesna odluka koju sam donio: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 6

Napravi minimalnu verziju

Rutina treba preživjeti i zahtjevan dan. Minimalna verzija čuva kontinuitet.

Današnji mali korak

Smanji današnju naviku na verziju od dvije do pet minuta.

Moja minimalna verzija: _____

Jesam li je napravio? _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

DAN 7

Pregledaj, ne presuđuj

Tjedni pregled nije ocjena tvoje vrijednosti. Traži korisne obrasce.

Današnji mali korak

Zapiši što je pomoglo, što je otežalo i koju jednu naviku želiš zadržati idući tjedan.

Pomoglo je: _____

Otežalo je: _____

Zadržavam: _____

Dovoljno dobro za danas je dovoljno.

Što dalje?

Odaberi samo jednu naviku koju ćeš nastaviti još sedam dana. Neka bude dovoljno mala da je možeš napraviti i kada nemaš posebnu motivaciju.

Sigurnosna napomena

Ovaj vodič je edukativan i nije zamjena za medicinski ili nutricionistički savjet. Ako razmišljaš o većoj promjeni prehrane ili fastingu, osobito ako imaš dijabetes, uzimaš lijekove, trudna si ili dojiš, imaš povijest poremećaja hranjenja ili drugo zdravstveno stanje, razgovaraj s kvalificiranim zdravstvenim stručnjakom.

Izvori za daljnje čitanje

World Health Organization: Healthy diet - [who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet)

National Institute on Aging: Calorie restriction and fasting diets - [nia.nih.gov](https://www.nia.nih.gov)

Centers for Disease Control and Prevention: Sleep and heart health - [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Bolja Rutina je edukativni projekt neovisnog Unicity distributera. Ovaj vodič nije službeni Unicity materijal i ne obećava određene rezultate.