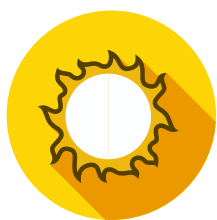


# ZDRAVĚJŠÍ ŽIVOT V 10 BODECH

Chcete si pojistit, že váš týden bude stát za to? Pojdte dobré náladě vstříc! Osvojte si rituály, díky kterým se budete těšit na každé nové ráno.

**1**



Po probuzení se vystavte sluníčku (pro optimální cirkadiánní rytmus a aktivaci mozku)

**2**



Protáhněte se (pro zdravou páteř a více energie)

**3**



Dejte si krátkou studenou sprchu (zlepšíte si imunitu a snížíte zánětlivost, počítá se i pár vteřin)

**4**



Začněte svůj den výživným jídlem (více bílkovin jezte ráno než večer)

**5**



Pijte dostatek tekutin (čistou vodu s elektrolyty, bylinkové čaje)

**6**



Nezapomeňte si v průběhu dne dělat přestávky (protažení, pauza na čaj...)

**7**



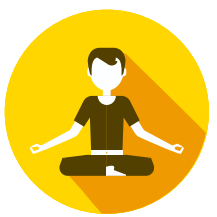
Udělejte si čas na přátele, kolegy, rodinu (sociální izolace vede k úzkostem)

**8**



Dejte život do pohybu (silové cvičení, běh, jóga)

**9**



Nezapomeňte na psychohygienu (čerstvý vzduch, procházka, meditace, socializace, mazlení)

**10**



Kvalitní spánek je základ (vyvětrejte a zatemněte ložnici, nejezte cca 2 h před spaním, pozor na modré světlo)

## **FIT** *Kitchen*

 [fitkitchen.cz](https://fitkitchen.cz)

 [info@fitkitchen.cz](mailto:info@fitkitchen.cz)

# HABIT TRACKER

Nejefektivnější cestou k novým návykům  
*je pravidelnost.*

A právě proto existuje tento „*habit tracker*“.  
Chcete sledovat váš progres? Mít nástroj, díky  
kterému budete moci rozvíjet vaše každodenní cíle?  
Stačí vzít tužku a začít zapisovat.

MŮJ NOVÝ NÁVYK

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

**FIT** *Kitchen*