



Nutrition Corner
Gabriela Popa

Provocarea wellness

Ziua 1 Cumpără o agendă în care notează dacă ai făcut acțiunea	Ziua 2 Dimineța de azi 10 genuflexiuni	Ziua 3 Oprește ecranele cu cel puțin 2 ore înainte de culcare	Ziua 4 Alternează între șezut și stat în picioare pe tot parcursul zilei la fiecare oră	Ziua 5 Concepe un meniu pentru săptămâna viitoare și mergi la cumpărături cu o listă
Ziua 6 Verifică ora răsăritului și mergi să stai 5-10 minute în lumina beneficătoare	Ziua 7 Inchide toate dispozitivele azi până la ora prânzului	Ziua 8 Pune muzica preferată seara și dansează!	Ziua 9 Fă o curățenie de primăvară în bucătărie	Ziua 10 Fă o plimbare fără telefon
Ziua 11 Încearcă o cereală integrală nouă (hrișca, quinoa, mei)	Ziua 12 Setează o alarmă pentru intervale de 3 ore pe parcursul zilei; când sună, respiră timp de 2 minute	Ziua 13 Fierbe năut sau fasole și congelează pentru alte zile	Ziua 14 Ziua sugar free	Ziua 15 Congelează resturile de leguminoase pentru altădată
Ziua 16 Trezește-te mai devreme decât de obicei și petrece timp în liniște cu tine	Ziua 17 Mergi la somn înainte de ora 10 pm	Ziua 18 Fără mâncare după ora 18	Ziua 19 Planifică o ieșire în natură pentru weekend	Ziua 20 Azi nu consuma alimente procesate
Ziua 21 Incepe o carte nouă și citește zilnic 2 pagini	Ziua 22 Servește masa de seară în deplină prezență	Ziua 23 Fă un mic ritual înainte de somn: o baie cu sare Epson și muzica clasică	Ziua 24 Testează azi o legumă nouă	Ziua 25 Cumpără un produs cosmetic natural, fără toxine
Ziua 26 Uită azi de produsele de origine animală	Ziua 27 Mergi la o saună	Ziua 28 Fă research pentru un purificator de aer interior	Ziua 29 Numără produsele de curățenie pe care le folosești și renunță jumătate din ele	Ziua 30 Consumă minim 300 grame de fructe