

2025 REBRANDING

*czyli postanowienia noworoczne,
które możesz dodać do swojej listy*

DLA CIAŁA

- ćwiczenia siłowe 2/3 razy w tygodniu
- regularne branie suplementów - po konsultacji z lekarzem!
- znalezienie dopasowanej rutyny pielęgnacyjnej
- stosowanie zasady 80/20 w odżywianiu
- gotowanie > zamawianie jedzenia

DLA MENTAL HEALTH

- mówienie o sobie dobrze
 - dzienny screentime nieprzekraczający 3 godzin
 - znalezienie ulubionego podcastu
 - odkładanie telefonu co najmniej pół godziny przed snem
 - zapisanie się na terapię
- *jeśli to już długo odwlekasz :)*

DLA EMOCJI

- odcięcie się od toksycznych osób
- ustalenie granic w relacjach
- znalezienie sportu, który pomaga wyładować emocje
- regularne spotkania z bliskimi
- praktyka journalingu - jak zacząć? czekaj na nasze styczniowe materiały!

DLA SELFCARE

- spanie m.in. 7/8 godzin każdego dnia
- chodzenie na solo randki
- regularne sprzątanie swojej przestrzeni
- nagradzanie siebie za postępy i sukcesy

PS Pamiętaj, że wymienione wyżej postanowienia, to tylko sugestia. Aby faktycznie zrealizować założone sobie cele, muszą być one spójne z Tobą.

BOSSIER