

7DENNÍ DETOX

Restart pro tělo i mysl

Sedmidenní detox je účinný způsob, jak odlehčit trávení, doplnit energii a cítit se lépe ve vlastním těle. Pomocí vyvážené stravy, dostatku tekutin a jednoduchých rituálů si nastartujete metabolismus a obnovíte vnitřní rovnováhu. Vyzkoušejte jemný reset, který vás nakopne ke zdravějším návykům.

Zaškrtněte si položku z tabulky, kterou jste v daný den splnili, a po týdnu uvidíte, nakolik se vám podařilo detox dodržet. Pro větší motivaci si za úspěch dopřejte odměnu.



Zdravá strava

Pitný režim

Pohyb

Spánek

1.den

2.den

3.den

4.den

5.den

6.den

7.den

Moje odměna

