



Min "ta hand om mig" plan

Sträva efter att göra någonting för att boosta ditt välmående och din njutning varje dag. Det kan vara en andningsövning, en stunds yoga, en rask promenad, ett träningspass eller en stunds skön självmassage med varm olja...

Känn efter vad DU behöver.

Gör upp din plan och boka in i kalendern så att det verkligen blir av.

Det är lätt att det blir väldigt mycket fokus på maten under Clean Reset. Men för att nå ett så bra resultat som möjligt - och för att njuta under tiden - så är det viktigt att måna om sig själv på flera plan genom att möta din kropps längtan efter både vila, återhämtning, rörelse och självkärlek.

Att pyssla om sig själv genom lugna, njutbara aktiviteter hjälper till att sänka stressnivån i kroppen. Det i sig stöttar din hälsosatsning på ett enormt kraftfullt sätt.

Så se till att verkligen prioritera dig själv!



CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost



Min "ta hand om mig" plan

Namn:

Steg:

Kommentar:

Idag ska jag pyssla om mig själv lite extra genom att:

Datum:

Aktivitet:

Datum:

Aktivitet:

Datum:

Aktivitet:

Datum:

Aktivitet:

Datum:

Aktivitet:

Datum:

Aktivitet:

CLEAN RESET

3 effektiva steg till *din* läkande kost