

Egészség és jóllét

Stabil alapok

Checklist

☐

Nappali fény (*cirkadián ritmus*)

☐

Hidratálás, tiszta folyadékfogyasztás (*víz*)

☐

Pihentető alvás (*regenerálódás*)

☐

Minőségi mozgás (*izmok, nyirokkeringés*)

☐

Idegrendszer (*paraszimpatikus túlsúly*)

☐

Kifogástalan felszívódás (*mikrobiom*)

☐

Helyes légzés (*agyi kapacitás*)

☐

Valódi stresszmentes élelem fogyasztás

☐

Megfelelő, lassú rágás

 @healzie_bp

Healzie

