

3 ШАГА К ГОМЕОСТАЗУ

трекер полезных привычек

Считается, чтобы привычка укоренилась, нужен
всего 21 день

Но если привычки направлены не просто на внешние изменения, на восстановление гомеостаза — они становятся не рутиной, а способом жить в согласии с собой.

Этот трекер — ваш помощник на пути к внутреннему балансу

Маленькие шаги: утро, день и вечер

Каждый — вклад в устойчивость, энергию и осознанность тела

Распечатайте и отмечайте свои маленькие шаги
для больших изменений

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

на 21 день

ICDMC

УТРО

Пробуждение с улыбкой

Мягкая зарядка в постели

Три минуты зарядки стоя

Умывание и душ без моющих средств с ПАВ

Белково-жировой завтрак

Две таблетки симбионтов или микробиотиков микст

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

на 21 день

ICDMC

ДЕНЬ

Удобная обувь

Перерывы в работе

Сбалансированный обед

Отвары и зелёный чай вместо кофе

Чистая диссимметрированная вода в течение дня

Прогулка

ТРЕКЕР ПРИВЫЧЕК

ICDMC

на 21 день

ВЕЧЕР

Сбалансированный лёгкий ужин

Две таблетки симбионтов
или микробиотиков микст

Тёплая ванночка для ног и самомассаж ступней

Проветривание комнаты и сон до 22.00

30 минут тишины/
личных итогов без гаджетов

A grid of 21 empty circles arranged in 3 rows and 7 columns.

Мысли о хорошем