

MISJA: NAŁADUJ BATERIĘ

Zostań Detektywem Energii!

Twoje ciało i mózg działają jak bateria.
To, co jesz, pijesz, jak śpisz i jak się ruszasz,
wpływa na Twoją energię, humor i koncentrację.

5 rzeczy, które ładują Twoją baterię

- 1** Pij wodę —
woda pomaga
myśleć, ruszać się
i lepiej się czuć



- 2** Jedz normalne
posiłki — ciało
potrzebuje paliwa
do działania



- 3** Dodaj coś
wartościowego —
np. owoc, warzywo,
jogurt, kanapkę,
jajko



- 4** Śpij i odpoczywaj —
sen ładuje baterię
lepiej niż ekran



- 5** Ruszaj się
codziennie —
ruch daje moc
ciału i głowie



Uważaj na złodziei energii



za mało wody



brak śniadania
lub długi głód



dużo słodkiego
picia



mało snu



za dużo ekranu
i za mało ruchu



Nie chodzi o to, żeby wszystko robić idealnie.
Chodzi o to, żeby zauważyć: **co daje Ci moc**, a **co zabiera energię**.

Zapamiętaj
4 rzeczy:

Woda



Jedzenie



Sen



Ruch



MAŁE ZMIANY = WIĘCEJ ENERGII!



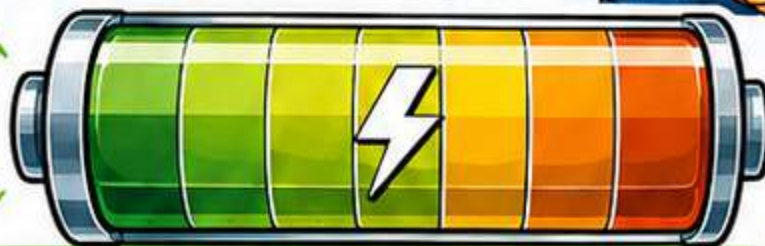


3-DNIOWE WYZWANIE DETEKTYWA ENERGII

Sprawdź, co naprawdę daje Ci moc!



Przez 3 dni obserwuj siebie jak prawdziwy detektyw.
Zaznacz, co jadłeś lub piłeś i jak się potem czułeś.
Nie oceniaj się — po prostu sprawdzaj!



1 Moja misja

Wybieram swoją misję na 3 dni: _____



☐ piję
więcej
wody



☐ jem coś
rano



☐ zabieram
bidon



☐ zamieniam
słodki napój
na wodę



☐ dodaję
owoc albo
warzywo



2 Tabela obserwacji na 3 dni

www.meskibalans.pl



Dzień	Co jadłem / piłem?	Moja energia	Mój humor	Jak się czułem?
Dzień 1		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	moc / okej / zjazd
Dzień 2		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	moc / okej / zjazd
Dzień 3		1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	moc / okej / zjazd

3 Co zauważyłem?



Najwięcej energii
miałem po:

Najlepiej czułem się, gdy:

Mój jeden mały krok
na przyszłość to:



4 Odznaka sukcesu

Brawo! Jeśli zrobisz to wyzwanie,
jesteś

Detektywem Energii!

Moje imię: _____

