

Probaj ovaj mini izazov i promatraj kako se osjećaš:

	1. dan	2. dan	3. dan	4. dan	5. dan	6. dan	7. dan
Čaša tople vode odmah po buđenju	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vježbanje 10 minuta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obrok bez mobitela ili TV-a	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Uzimanje dodatka prehrani (ako ima potrebe)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Konzumacija dovoljne količine vode (6–8 čaša)	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Smirenost prije jela	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zapisati osjećaje u dnevnik	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PROBAVNA ZENERGIJA