Liste de vérification   
du bien-être

Utilisez cette liste de vérification du bien-être pour vous aider à devenir et rester saines. Ralentissez – ajoutez progressivement des habitudes saines et nourriture à votre régime existant au lieu d’accédant à froid Turquie. Consultez toujours avec votre médecin avant d’apporter les modifications radical état d’intégrité.

| Liste de vérification du bien-être | | | | | | | |  | Autres conseils du bien-être |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Avez-vous... | Lun | Mar | Mer | Jeu | Ven | Sam | Dim |  | 1. Gagnez de la connaissance en matière de nutrition et suppléments. 2. Soyez attentif à votre émotions et humeur avant de passer en veille chaque nuit. Conserver un journal. 3. Si vous avez mal de manière chronique, ou si quelque chose semble hors de contrôle, votre corps de votre est en train de vous parler. Écoutez-le! 4. Recherche de thérapie par point de pression point, massage ou n’importe quel autre formulaire des médicales énergie que vous pouvez exercer sur vous-même, votre partenaire ou votre enfants. 5. Recherchez et prenez des pratiques quotidiens de détente tels que la méditation, la pleine conscience et les affirmations. 6. Si vous avez des problèmes émotionnels ou vous sentez perdu ou inefficace, demandez de l’aide. |
| Prenez un petit-déjeuner |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manger des produits alimentaires à base de plante, et complets |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manger une alimentation verte |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manger du poulet, du poisson et du gibier bio, élevé en plein air |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manger des œufs et produits laitiers bio |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Éviter les produits alimentaires industriels, raffinés et sucrés |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Manger de bonnes graisses: avocats, noix, graines, olives, noix de coco |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cuisiner avec de l’huile de noix de coco ou de l’huile d’olive vierge bio |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Éviter la friture, les aliments sautés et |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Boire du café ou du thé sans sucre |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Boire 7-8 verres d’eau par jour |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Éviter de sauter les repas |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Évitez l’alcool |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Dormez au moins 6-8 heures |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ayez 20 à 30 minutes d’exercice modéré |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| Éviter de rester assis en continu pendant plus de 55 minutes |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Étirez-vous au moins 5 minutes |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prenez les escaliers au lieu de l’ascenseur |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Passez du temps dehors |  |  |  |  |  |  |  |  |