

NEPLAVKOVÁ VÝZVA

FIREMNÉHO KOUČA

4 ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ

1. Pravidelný pitný režim, žiaden fastfood ani sladkosti
2. Presné časy kedy budeš spať a vstávať počas celej výzvy
3. Každý deň pár minút fyzickej aktivity
4. Príprava na ďalší deň

ÚLOHY NA KAŽDÝ DEŇ

Deň prvý: Uvar niečo dobré

Priprav si obed alebo večeru podľa zdravého receptu.

Deň druhý: Vyhrad' si hodinu pre seba

Počas 1 hodiny sa venuj sa svojej záľube a dopraj si relax.

Deň tretí: Makaj i oddychuj naplno

Riad' sa pravidlom 90/20. 90 minút pracuj a 20 minút oddychuj.

Deň štvrtý: Prehodnoť, kde sa v živote nachádzaš

Vytvor si kruh životných oblastí a zisti, ako si na tom v každej oblasti.

Deň piaty: Ozvi sa starému kamarátovi

Zavolaj/napiš niekomu, kto ti bol blízky, no dlhšie ste sa nevideli.

Deň šiesty: Rozšír si obzory

Nájdi si zaujímavý podcast alebo TED talk.

Deň siedmy: Bud' s rodinou

Ozvi sa starým rodičom alebo naplánuj rodinný výlet či obed.