

KWVB CHALLENGE

– *ogarnij się!*

**2 szklanki ciepłej
wody do 40 min.
po pobudce
CODZIENNIE**

Posprzątanie
mediów
społecznościowych
i kontaktów
w telefonie

**Niejjadanie
resztek
CODZIENNIE**

Dzień „odcinania
ogonów”
– zamykanie
5 drobnych spraw,
które odkładam
od dawna
1x w tygodniu

Oduczanie
– trening wyjścia
ze strefy komfortu
1x w tygodniu

Posprzątanie
„szafki wstydu”
i pozbycie się
niepotrzebnych
rzeczy

Dzień bez krzesta
– jeden dzień,
w którym
większość czasu
będę działać na
stojąco

Rozmowa
bez rozpraszaczy
– z bliską osobą
bez scrollowania,
sprzątania
czy czytania
powiadomień

Przygotowanie
dla siebie „pudełka
kryzysowego”
– rzeczy, które
poprawią mi
nastrój w gorszy
dzień

**Godzina przed
snem bez
ekranów (telefon,
telewizor, tablet)
CODZIENNIE**

35- lub
45-minutowy
trening z systemu
METAMORFOZA 90
2x w tygodniu

10 spacerów
ok. 1h

Spróbowanie
jednego nowego,
zdrowego
produktu
spożywczego/dania

**Szczotkowanie
ciała
CODZIENNIE**

Dzień
bez scrollowania

**5-minutówka
CODZIENNIE**

KWIB CHALLENGE

– ogarnij się!

[illegible]