

WYZWANIE

#LutyBezCukru

#pierwszykrokdlasiebie

1. PRZEJRZYJ PRODUKTY JAKIE MASZ W SWOICH SZAFKACH I LODÓWCE. SPRAWDŹ W ICH SKŁADZIE ILE MAJĄ W SOBIE SUKRU. PRZYMIJ, ŻE...

5 G CUKRU = 1 ŁYŻECZKA CUKRU

2. ZASTANÓW SIĘ, Z KTÓRYCH Z NICH MOZESZ ZREZYGNOWAĆ

3. ZAMIAST BATONA, KUP JABŁKO

4. JEŻELI SŁODZISZ HERBATĘ, ZACZNIJ DODAWAĆ MNIJ CUKRU. I TAK CO KILKA DNI OGRANICZAJ CUKIER DODAWANY DO HERBATY, AŻ BĘDZIESZ PIŁA GORZKĄ HERBATĘ

5. RAZ NA TYDZIEŃ - W SOBOTĘ, WRZUCAMY ZDJĘCIE Z HASZTAGIEM #LUTYBEZCUKRU, NA KTÓRYM POKAZUJEMY JAK RADZIMY SOBIE ZE SWOIM WYZWANIEM

6. KAŻDE ZDJĘCIE Z TYM HASZTAGIEM SKOMENTUJĘ, OBOJĘTNIE CZY JESTEŚ NA INSTAGRAMIE CZY FACEBOOKU

7. KAŻDA Z NAS MOŻE KOMENTOWAĆ ZDJĘCIA INNYCH UCZESTNIKÓW PROJEKTU #LUTYBEZCUKRU. BĘDZIE TO DLA WAS DODATKOWE WSPARCIE I MOTYWACJA, KTÓREJ CZĘSTO BRAKUJE

8. RAZ NA TYDZIEŃ- W SOBOTĘ LUB W NIEDZIELĘ- JAK WOLISZ, MOZESZ ZJEŚĆ COŚ SŁODKIEGO ALE ZDROWEGO.

NIECH TO BĘDZIE TAKA FORMA NAGRODY DLA CIEBIE, ZA TWOJĄ KONSEKWENCJĘ I PRACĘ JAKĄ WKŁADASZ PODCZAS PROJEKTU

9. JEŻELI SKUSIŁAŚ SIĘ NA CIASTKO W TYGODNIU... CÓŻ, NIKT NIE JEST IDEALNY. ZAAKCEPTUJ TWOJĄ SŁABOŚĆ I POSTARAJ SIĘ NIE ULEGAĆ POKUSIE W KOLEJNYCH DNIACH

#LutyBezCukru