Petr

Jak checklist používat?

1. Naplánovat na každý týden činnosti a zapsat je sem.
2. Každý den odškrtat splněné/dodržené

Základní checklist

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | |  | Other wellness tips |
| Činnosti | Strava | Aktivita | Po | Út | St | Čt | Pá | So | Ne |  | 1. Sleduji Dr. Berga 2. Zapisuji zdařilé recepty 3. Dělám pořádek v souborech, věcech, procesech i checklistech 4. Ve vztahu ke komukoliv mám 100%-ní zodpovědnost, ne 50/50. 5. Používám POMODORO! 6. Bílý šum pro zklidnění 7. Google Calendar + Task + Keep 8. Další Checklisty  * Fermentované potraviny. * ADHD balanční cvičení. * Protahování těla. * Intenzivní cvičení. * Sauna. |
| Žádná snídaně! |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Žádný cukr! |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Minimálně 1x za den zelené listy |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ryba: losos, sardinky, makrela, tuňák |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vajíčka 4 ks nebo více |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Citronáda s česnekem (po obědě) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hodné tuky: ořechy, avokádo, kokos, olivový olej |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Procházka 30min nebo 3 km na pásu |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Jídlo jen mezi 10 až 15 hodinou |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Hřebíček | Jablečný ocet | přírodní antibiotika |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Studium a aplikace nových vědomostí (30 minut a více) |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Práce 45 min na nejprioritnějším úkolu |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Zklikvidovat alespoň jednu nepotřebnou věc |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Minerály a vitamíny: elektrol., B, Zn, D3, Mg, K, Se, L-kar |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 minuty intenzivní cvičení (např. na rotopedu) |  |  |  |  |  |  |  |  | wellness.png |
| Vyhýbat se sezení na zadku po dobu delší než 1 hod. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Večer vzdělávací video místo seriálu |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Na zuby: kokosový olej + hřebíček/rozmarýn |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 minut úklid / organizování |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |