

Dla mojego zdrowia

- PRZYJMUJ HORMON **RAZEM** Z WITAMINĄ C (500 – 1000 MG). WITAMINA C MOŻE BYĆ W FORMIE TABLETKI LUB PROSZKU.
- ZACHOWAJ MINIMUM GODZINNY ODSTĘP MIĘDZY HORMONEM, A ŚNIADANIEM.
- KAWĘ WYPIJ **3 GODZINY** OD WZIĘCIA HORMONU.
- MOŻESZ PRZYJMOWAĆ HORMON NA NOC. MUSISZ BYĆ NA CZCZO - MINIMUM 3-4 GODZINY PO OSTATNIM POSIŁKU.
- POPIJAJ TABLETKĘ TYLKO WODĄ!
- ODCZEKAJ MIN. 4 GODZINY Z ZAŻYCIEM SUPLEMENTÓW TAKICH JAK: ŻELAZO, WAPŃ, SELEN.
- DO ŚNIADANIA NIE JEDZ PRODUKTÓW ZAWIERAJĄCYCH DUŻĄ ILOŚĆ BŁONNIKA, WAPNIA ORAZ SOI.

PRIORTETY

- ✓ Robię regularnie badania
- ✓ Spaceruję
- ✓ Śpię 8 godzin
- ✓ Piję 2 litry wody
- ✓ Wyolbrzymiam szczęście

Pamiętam o tym, że:

Jestem ważny/ważna

Stawiam swoje zdrowie na pierwszym miejscu

Potrafię prosić o pomoc

Daję sobie prawo do słabości

Potrafię mówić o swoich potrzebach