

VPRAŠALNIK o nezdravih navadah

Kako izgleda vaš dan? Pobarvajte ali označite krogce, ki za vas veljajo (vsaj ena izmed naštetih stvari v vrstici) in jih seštejte!

- Zbudi te budilka (nisi se sam zbudil naspan/a).
- Pogledaš na telefon in malo poskrolaš.
- Umiješ si zobe s pasto, ki ima kemikalije, ki ubija tudi dobre bakterije (vse znane znamke), in vsebuje fluor, ki je nevrotoksičen.
- Se stuširaš z gelom za tuširanje (vse znane znamke, ki se reklamirajo po TV).
- Daš na obraz make up (maskara, puder), na nohte lak, parfum.
- Pod pazduhe namažeš neekološki deodorant (še huje, antiperspirant, sprej).
- Se oblečeš v nove obleke, ki niso iz naravnih vlaken.
- Spiješ kavo.
- Poješ kruh iz plastične vrečke – zaužiješ mikroplastiko.
- Obuješ čevlje, ki imajo premaze proti vonju in vodi (nanodelci).
- V avtu – sediš, se jeziš nad gužvo, vožnjo, stres, opraviš telefonski klic.
- Delaš v pisarni 8 ur, kjer se oken ne da odpreti in prezračiti, kjer je v eni sobi veliko računalnikov – sediš brez aktivnih pavz.
- Za kosilo imaš najrajši dober kos mesa.
- Prideš domov, se ti pogosto ne da nič, počivaš.
- Greš v trgovino, občutiš stres, tisoč dražljajev, kupiš hrano v embalaži.
- Se pogosto popričkaš s partnerjem – stres, se jeziš na otroka, ker ni pospravil.
- Pospraviš kopalnico z zelo toksičnimi čistili.
- Narediš večerjo po 18. uri, kakšen prigrizek, sendvič iz kruha in sira (najhitrejše in najlažje, ker si utrujen/a).
- Kuhaš na indukciji.
- Po večerji se vležeš pred TV, grickaš oreščke, ali poješ še kakšno vrstico čokolade.
- Odstraniš make up s posebnim neekološkim čistilom.
- Pozabiš čez dan spit dovolj vode.
- Težko zaspiš zaradi misli in imaš rahel spanec.
- Poskrolaš še malo po telefonu, pogledaš kakšen video ali film tik pred spanjem.
- Zaspiš na 10 let starem jogiju, ki se že vdira.

Kakšen je seštevek vaših slabih navad?

VPRAŠALNIK o zdravih navadah

Kako izgleda vaš dan? Pobarvajte ali označite krogce, ki za vas veljajo (vsaj ena izmed naštetih stvari v vrstici) in jih seštejte!

- Zbudiš se brez budilke, ker si naspan/a ali imaš navado vstajanja ob vzhodu.
- Takoj odpreš okno v spalnici, da zaokroži svež zrak. Na dve uri zračiš.
- V ustih žvrkljaš olje z začimbami (da se toksini nalepijo gor) 10 min in potem izpljuneš. S tem ne ogroziš dobrih bakterij.
- Z bakrenim strgalom očistiš jezik.
- Nos spereš s fiziološko razstopino.
- Obraz umiješ z zelo mrzlo vodo, namažeš z bio kremo. Telo naoljiš na mokro kožo za lažji vpoj.
- Spiješ toplo vodo z limono ali kakšnim dodatkom (kurkuma late).
- Se stuširaš tudi z mrzlo vodo (zapre pore – naravno ne smrdiš).
- Oblečeš obleke iz naravnih materialov (lan, konoplja, volna, svila, bombaž, ki dihajo, niso obarvani s sintetičnimi barvami, so pridobljeni ekološko, ali zelo sprane obleke iz second hand trgovin ali prijateljic).
- Napišeš dnevnik hvaležnosti.
- Narediš vaje za razteg telesa (jogo) in tudi za moč (sklece, izpadne korake ...).
- Dihalne vaje 10 min in/ali meditacija.
- Spustiš zajtrk, ker delaš 16 urni post (dovolj časa, da telo strupe odstrani, počakaš, da se pojavi lakota naravno).
- Piješ filtrirano vodo ali obogateno vodo s šungitom ali iz bakrene posode.
- Skuhaš ali greš na zdravo kosilo (ajdovo kašo, proseno, solato ...)
- Med pavzo greš ven, na zrak, se pregibaš, delaš vaje za telo.
- Po službi greš po hrano s svojo stekleno embalažo ali do lokalnih kmetov.
- Greš na trening (sprehod s psom, šmarna gora, ples, akro joga, ...).
- Pospraviš stanovanje, prezračiš, čistiš z kisom, sodo bikarbono, vodno paro ali z ekološkimi čistili.
- Vzameš najljubšo knjigo v roke in dve uri pred spanjem in nisi pred zaslonom.
- Med spanjem je telefon na flight mode in v drugi sobi, na nočni omarici ni nobene električne lučke zaradi elektrosmoga, samo ura na baterije.
- Jogi imaš iz naravnega lateksa, spiš v 20 let stari posteljini, ki je res preprana, imaš sivko na nočni omarici.

Seštevek vaših zdravih navad?