

# WIN THE DAY. EVERYDAY.



## Poranna checklista „Zdrowy start”

Zacznij dzień uważnie, bez chaosu i scrollowania.

- ☐ Wstałem bez drzemki
- ☐ Wypiłem szklankę wody
- ☐ Przeciągnąłem się / rozciągnąłem przez 5 minut
- ☐ Zjadłem śniadanie z minimum 1 warzywem
- ☐ Spędziłem poranek bez telefonu (min. 30 minut offline)



## Wieczorna checklista „Offline i spokojnie”

Uspokój ciało i głowę przed snem – zasługujesz na reset.

- ☐ Zjadłem lekką kolację przed 20:00
- ☐ Odłożyłem telefon na bok min. 1h przed snem
- ☐ Posprzątałem biurko / przygotowałem ubrania
- ☐ Zrobiłem 3-minutowe ćwiczenie oddechowe
- ☐ Zasnąłem o stałej porze