



## Po co to robisz? 🤔

Chcesz mieć więcej energii ⚡, lepszy focus 🎯 i stabilny nastrój 😊 bez zjazdów i "zamuły". To NIE jest dieta – to eksperyment na Twoim mózgu 🧠. Sprawdzasz, jak działa Twoje ciało, kiedy dostaje dobre paliwo.

**Zasada:** codziennie odhacz min. 4 rzeczy ✅ i oceń swój dzień ★

## DZIEŃ 1 🚀

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 🥑 Śniadanie B+T      | <input type="checkbox"/> 🕒 Brak podjadania   |
| <input type="checkbox"/> 🔍 Prawdziwe jedzenie | <input type="checkbox"/> ☀️ Słońce / D3      |
| <input type="checkbox"/> 💧 Woda               | <input type="checkbox"/> 📵 Offline wieczorem |

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

## DZIEŃ 2 📱

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 🥑 Śniadanie B+T      | <input type="checkbox"/> 🕒 Brak podjadania |
| <input type="checkbox"/> 🔍 Prawdziwe jedzenie | <input type="checkbox"/> ☀️ Słońce / D3    |
| <input type="checkbox"/> 💧 Woda               | <input type="checkbox"/> 📵 Offline         |

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★


## DZIEŃ 3 🧠

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 🥑 Śniadanie B+T      | <input type="checkbox"/> 🕒 Brak podjadania |
| <input type="checkbox"/> 🔍 Prawdziwe jedzenie | <input type="checkbox"/> ☀️ Słońce / D3    |
| <input type="checkbox"/> 💧 Woda               | <input type="checkbox"/> 📵 Offline         |

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

## DZIEŃ 4

 B+T

 Bez podjadania

 Jedzenie

 Słońce


 Woda

 Offline

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

## DZIEŃ 5

 B+T

 Bez podjadania

 Jedzenie

 Słońce


 Woda

 Offline

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

## DZIEŃ 6

 B+T

 Bez podjadania

 Jedzenie

 Słońce


 Woda

 Offline

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

## DZIEŃ 7

 B+T

 Bez podjadania


 Jedzenie

 Słońce

 Woda

 Offline

ENERGIA ★★★★★★ FOCUS ★★★★★★ NASTRÓJ ★★★★★★

**Sprawdź efekt** 

Porównaj dzień 1 i dzień 7. Jeśli jest różnica – wiesz już, że to działa.

Ania Pacholak — Dietetyk Inaczej — Ekspert w Psychiatrii Metabolicznej

[www.annapacholak.pl](http://www.annapacholak.pl)