

## 90 napos haditerv

5. lecke | Teremtsd meg az életmódváltás alapjait | 5. rész.

A leckét itt éred el: <https://www.duciforradalom.hu/l/a5-lecke-teremtsd-meg-az-életmodváltás-alapjait-5-rész/>

Ebben a leckében kamra és étkezési rutin mustrát tartunk. Az étrend alkotáshoz tartozó elméleti lecke később következik. Jelen állapotban azon dolgozol, hogy azt feltérképezd, most mit teszel, most milyen táplálkozási szokásokkal élsz.

### Fókusz feladatok:

Az 1. lecke alapján elkezdted feltérképezni egészségügyi állapotodat, megválaszoltad az ez irányú kérdéseket a munkafüzetben vagy saját füzetedben és amennyiben szükségét érzed, beütemezted ilyen vonatkozású intézkedéseket!

A 2. leckében körbe kell járnod a környezeted állapotát. Szintén ellenőrző kérdések vezetnek rá, kell-e bármit másképp csinálnod és meg kell tervezned azt az ellenállási módszert, amivel leszereled a károkozókat vagy azokat, akik el akarnak bizonytalanítani. Kérlek, szentelj figyelmet a lecke elméleti részére is, mert ebben segítek mintapéldákkal is megmutatni, mik vezethetnek célra egy ellenálló környezetben.

A 3. leckében fontos volt megvizsgálnod, milyen szokásokkal élsz együtt. A 8. leckétől segítek abban, hogy ezeket átfomáld.

A 4. leckében számtalan kérdést kellett megválaszolnod önmagadról!

A mai leckében vizsgálod meg, most milyen viszonyod van az élelmiszerekkel.