



Читайте сигналы своего тела

Оценивайте пять сигналов от 1 до 5 дважды в день в течение семи дней. Записывайте предыдущий приём пищи. Через неделю появится закономерность, через месяц — карта.

ЕЖЕДНЕВНЫЙ СКАН (1-5)

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Энергия | 1 = на нуле · 5 = ясная и устойчивая |
| 2. Пищеварение | 1 = вздутие · 5 = спокойно и легко |
| 3. Концентрация | 1 = туман · 5 = ясно и быстро |
| 4. Настроение | 1 = плоское/раздражение · 5 = вовлечён и устойчив |
| 5. Сон | 1 = разбит · 5 = полностью восстановлен |

День	Энергия	Пищеварение	Концентрация	Настроение	Сон	Заметки / предыдущий приём пищи
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ СВЕРКА (15 МИН, ВМЕСТЕ)

- Где оценки стабильно падают? Это ваш приоритетный рычаг.
- Совпадают ли спады с едой, временем или общими ситуациями?
- Улучшился ли какой-то сигнал за неделю? Рычаг сдвинулся.

СИГНАЛ → РЫЧАГ

- Энергия днём → сахар крови / инсулин
- Пищеварение → кишечник и живые продукты
- Энергия при пробуждении → сон
- Настроение и драйв → гормоны
- Суставы и кожа → коллаген и воспаление