



Читайте сигнали власного тіла

Оцінюйте п'ять сигналів від 1 до 5 двічі на день протягом семи днів. Занотуйте попередній прийом їжі. За тиждень з'явиться закономірність, за місяць — карта.

ЩОДЕННИЙ СКАН (1-5)

- | | |
|------------------------|---|
| 1. Енергія | 1 = на нулі · 5 = ясна й стійка |
| 2. Травлення | 1 = здуття · 5 = спокійно й легко |
| 3. Концентрація | 1 = туман · 5 = ясно і швидко |
| 4. Настрій | 1 = пласке/дратівливе · 5 = залучений і стійкий |
| 5. Сон | 1 = розбитий · 5 = повністю відновлений |

День	Енергія	Травлення	Концентрація	Настрій	Сон	Нотатки / попередній прийом їжі
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

ЩОТИЖНЕВА ЗВІРКА (15 ХВ, РАЗОМ)

- Де оцінки стабільно падають? Це ваш пріоритетний важіль.
- Чи збігаються спади з їжею, часом або спільними ситуаціями?
- Чи покращився якийсь сигнал за тиждень? Важіль зрушив.

СИГНАЛ → ВАЖІЛЬ

- Енергія вдень → цукор крові / інсулін
- Травлення → кишківник і живі продукти
- Енергія при пробудженні → сон
- Настрій і драйв → гормони
- Суглоби і шкіра → колаген і запалення