

Vibrant
Longevity
LAB



DNEVNIK

vibrantlongevity.com

DNEVNIK

Vibrant Longevity LAB



Dnevnik programa LifeUP

Navodila za uporabo

Pisanje dnevnika je priporočen korak pri programu LifeUP in vam bo pomagal spremljati vaš napredek na poti do boljšega zdravja, vitalnosti in boljšega počutja.

Aktivno zapisovanje podrobnosti o obrokih in spremljanje vašega zdravstvenega stanja vas spodbuja k boljšemu razumevanju povezave med tem, kar zaužijete, in vašim počutjem. Med postopkom razstrupljanja je ključno, da ste pozorni na vse telesne in čustvene simptome, ki se lahko pojavijo, saj so le-ti povezani z razstrupljanjem. Beleženje teh simptomov nam pomaga razumeti, kdaj so se začeli in koliko časa so trajali.

Dnevnik razstrupljanja je dragoceno orodje za preverjanje, ali ste izvajali vse ključne elemente za optimalno razstrupljanje ali samo nekatere. Beleženje vaših dejavnosti vam lahko služi kot motivacija, da še naprej izvajate koristne aktivnosti razstrupljanja.

Navodila za uporabo dnevnika razstrupljanja:

1. **Moje spanje:** vsak dan zabeležite, koliko ur ste spali, in ocenite kakovost spanja na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično).
2. **Moja prehrana danes:** pod to rubriko natančno zabeležite, kaj ste jedli za zajtrk, kosilo in večerjo. Opišite porcije, vrste hrane in čas obrokov.
3. **Moja hidracija danes:** vsak dan zabeležite, koliko litrov vode ste popili. To vključuje vso vodo, ki ste jo zaužili – ne le med obroki, temveč tudi vmes.
4. **Moja telesna aktivnost danes:** opišite kakršno koli telesno aktivnost, ki ste jo izvajali, vključno z: vrsto vadbe, trajanjem in intenzivnostjo.
5. **Moje počutje in energija danes:** vsak dan ocenite svoje splošno počutje in energijsko raven na lestvici od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično).
6. **Opombe in opažanja:** pod to rubriko zabeležite vsa dodatna opažanja ali opombe, ki se vam zdijo pomembne za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje. To lahko vključuje simptome razstrupljanja, spremembe v počutju ali druge pomembne informacije.
7. **Hvaležnost:** vsak dan navedite tri stvari, za katere ste hvaležni. To je lahko kar koli, od velikih dogodkov do malih trenutkov veselja v vašem dnevu. Ta praksa pomaga kultivirati pozitiven odnos in dobro počutje.

Preden začnemo našo pot, bi vam želeli predstaviti majhno, a učinkovito vajo za vizualizacijo.

Vizualizacija je močno orodje za krepitev zavezanosti in motivacije za doseganje ciljev, saj naša zavest pogosto ne razlikuje med domišljjsko projekcijo in resničnostjo. Ta tehnika ne samo spodbuja optimističen pogled, ampak tudi zmanjšuje stres in krepi samozavest, kar nam omogoča prepoznavanje in koriščenje priložnosti za osebni in profesionalni napredek. Znanstvene raziskave so potrdile, da redna praksa vizualizacije lahko izboljša naše sposobnosti obvladovanja stresa, dvigne samozavest in spodbuja splošno čustveno dobro počutje.

Na tej strani natančno opredelite stanje, ki ga želite doseči z razstrupljanjem, ter cilje, ki ste si jih zastavili.

Zamislite si trenutek, ko ste te cilje že dosegli. Kako se počutite? Kaj počnete? Opisujte svoja čustva, zaznave in načrtujte, kako boste od tega trenutka naprej oblikovali svoje življenje!

Vzemite si nekaj minut za to, da si v mislih podrobno oblikujete in opišete svojo prihodnjo podobo – kdo boste, če bo razstrupljanje prineslo vse, kar ste si zaželeli in še več. Ustvarite mentalni filmček te prihodnosti in si ga redno predvajajte v mislih. Naj služi kot vaša stalna motivacija in inspiracija skozi naslednjih 21 dni!

Tako se želim počutiti v svojem telesu, umu, srcu in življenju na splošno v 21 dneh.

1. Ko se prebudim, se počutim ...

2. Med delom/na delovnem mestu sem ...

3. Ko sem s svojim partnerjem, otroki, prijatelji, se počutim ...



4. V svojem telesu se počutim ...

5. Stvari, ki jih ne želim več v svojem življenju so:

6. Stvari, ki bi jih želel/a imeti več v svojem življenju so:

7. Dejanja, ki jih moram storiti, da bi to dosegel/a so:

1. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



2. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

3. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



4.DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

5. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



6. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

7. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



8.DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

9. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



10. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

11. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



12. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

13. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



14. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

15. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



16. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

17. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



18. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

19. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.



20. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

21. DAN

1. Moje spanje:

Spal/a sem: ur, kakovost spanja (na lestvici od 1 do 10):

2. Moja prehrana danes:

Zajtrk:

.....

Kosilo:

.....

Večerja:

.....

3. Moja hidracija danes:

Popil/a sem: litrov vode.

4. Moja telesna aktivnost danes:

.....

.....

5. Moje počutje in energija danes:

Splošno počutje (na lestvici od 1 do 10):

Moja energijska raven (na lestvici od 1 do 10):

6. Opombe in opažanja:

(Tukaj zabeležite vse druge opombe ali opažanja, ki se vam zdijo pomembna za vaše razstrupljanje ali splošno zdravje.)

.....

.....

7. Hvaležnost (naštejte 3 stvari za katere ste danes hvaležni):

1.

2.

3.

EMPOWER YOUR VITALITY

Vsa gradiva, ki jih najdete v okviru spletnega tečaja LifeUP, so izključno za vašo osebno uporabo. Avtorske pravice za vsa ta gradiva so v lasti dr. Tine Prodnik in družbe Vibrant Longevity d.o.o.

Razmnoževanje, shranjevanje v sistem za iskanje, AI sisteme ali prenos kateregakoli dela teh gradiv v kakršnikoli obliki ali na kakršenkoli način – bodisi elektronsko, s fotokopiranjem, snemanjem ali kako drugače – je prepovedano brez predhodnega pisnega dovoljenja avtorjev.

Vljudno vas prosimo, da brez dovoljenja avtorjev, ne podarjate, objavljate na spletnem mestu ali v glasilu ali prodajate teh gradiv. Gradivo v tem tečaju je namenjeno le za osebno uporabo.

Hvaležni smo za vaše spoštovanje truda in dela, ki je bilo vloženo v pripravo teh gradiv, ki so namenjena vašemu izobraževanju in uživanju.

Z uporabo te spletne strani se zavezujete k spoštovanju zgoraj navedenih pogojev. Vibrant Longevity d.o.o. in dr. Tina Prodnik si pridržuje pravico do pravnega ukrepanja v primeru kršitve avtorskih pravic.

Ta izdaja tečaja je bila objavljena 12.5.2023 v Ljubljani, Slovenija.
Avtorica Dr. Tina Prodnik in Vibrant Longevity d.o.o.

Tehnike in nasveti, opisani v tej knjigi, predstavljajo mnenja avtorjev, ki temeljijo na njihovem usposabljanju in izkušnjah. Avtorji izrecno zavračajo kakršno koli odgovornost, izgubo ali tveganje, osebno ali drugo, ki je nastalo zaradi uporabe katere koli tehnike, receptov ali priporočil, predlaganih v tem dokumentu.

Odgovornosti za posledice uporabe katerega koli predloga ali postopka, opisanega v nadaljevanju, ne nosijo avtorji, založnik ali distributerji teh gradiv. Ta gradiva niso namenjena kot zdravniški ali zdravstveni nasvet. Če ste v kakršnem koli dvomu ali če potrebujete zdravniški nasvet, se obrnite na ustreznega zdravstvenega delavca. Priporočamo, da se posvetujete z licenciranim zdravstvenim delavcem, preden se odločite za večje spremembe prehrane in življenjskega sloga. Program ni primeren za mlajše od 18 let, za nosečnice, doječe matere in vse, ki imajo medikamentozne terapije.

Če so vam informacije v tem programu všeč, vas želimo spodbuditi, da izkažete svojo podporo tako, da z nami delite svoje izkušnje, delite našo spletno stran s prijatelji in družino ter podprete naše nadaljnje delo in razvoj novih inovativnih programov in izdelkov.
