

پایه‌های اصلی و غیرقابل چشم‌پوشی — روز هفتم

خواب کافی
دریافت پروتئین
حرکت و فعالیت ملایم
تنظیم و مدیریت استرس

بخش تأمل و آگاهی

این هفته بیشترین تغییر را در چه چیزی احساس کردم؟
کدام عادت‌ها برای من پایدارتر و قابل ادامه‌تر به نظر می‌رسند؟
در ادامه مسیر، به چه نوع حمایت یا کمکی نیاز دارم؟

