

(Workbook) نحوه استفاده از این دفترچه

این دفترچه طراحی شده تا در کنار ویدیوهای روزانه از شما حمایت کند.
شما نیازی ندارید کامل باشید.
شما نیازی ندارید همه چیز را یکباره انجام دهید.
هر روز روی یک بخش مهم از سلامت متابولیک تمرکز می‌کند.
تغییرات کوچک اما مداوم، نتایج واقعی ایجاد می‌کنند.
صفحه مربوط به هر روز را مطالعه کنید.
تمرین‌ها و اقدامات ساده را انجام دهید.
بدون قضاوت، مشاهدات و احساسات خود را بررسی و ثبت کنید.

