

## PRACOVNÍ LIST

### MOJE ŘÍJNOVÁ PÉČE O TĚLO A IMUNITU

Tento pracovní list ti pomůže sestavit konkrétní říjnový plán péče o tělo - realistický, přizpůsobený tvému životu a rytmu. Není to seznam dokonalých návyků, které musíš splnit. Je to mapa záměrů, která ti pomůže vědomě vstoupit do říjnového tělesného rytmu.

#### Část 1: Kde jsem teď

Jak se moje tělo cítí na začátku října - energie, imunita, spánek, pohyb, strava:

Co mi v péči o tělo v posledních týdnech chybělo nebo co jsem zanedbala:

Jedna oblast péče o tělo, která nejvíce potřebuje říjnovou pozornost:

#### Část 2: Moje říjnová strava

Tři říjnové potraviny, které chci pravidelně zařadit do jídelníčku a proč:

Jeden říjnový recept, který chci vyzkoušet nebo obnovit jako pravidelný:

Jeden návyk v jídle, který chci v říjnu změnit nebo omezit:

### **Část 3: Moje říjnová imunita**

Co z imunitní podpory už dělám a co funguje:

Jedna nová věc, kterou chci v říjnu přidat pro podporu imunity - konkrétní, realistická:

Jak budu v říjnu pracovat se spánkem - konkrétní změna nebo záměr:

### **Část 4: Můj říjnový pohyb**

Jak se hýbu teď a jak chci pohyb přizpůsobit říjnovému rytmu:

Jedna forma pohybu, která je pro říjen přirozená a na kterou se těším:

Jak zajistím, že budu v říjnu pravidelně venku v přírodě - konkrétní plán:

## Část 5: Moje říjnové rituály

Jeden ranní rituál péče o tělo, který chci v říjnu zavést nebo posílit:

Jeden večerní rituál péče o tělo pro lepší spánek a regeneraci:

Jedno povolení, které si dávám ve vztahu k tělu v říjnu - například smím jít spát dříve, smím se hýbat pomaleji, smím si dát odpočinkový den bez výčitek: