

NÁVRAT ZDRAVÉHO MUŽE

STARTOVACÍ KARTA NZM

První krok do systému

Vyplň ji za 5 minut. Nehledej dokonalost. Hledej směr.



KDY? CO? JAK? KOLIK? A HLAVNĚ PROČ?

1. CO CHCI TEĎ NEJVÍC ZLEPŠIT?

- ☐ Spánek
- ☐ Jídlo
- ☐ Pohyb
- ☐ Suplementace
- ☐ Časování jídla a půst
- ☐ Nákupní chování

2. MOJE NEJVĚTŠÍ SOUČASNÁ BRZDA

.....

.....

.....

První krok: vyber jeden pilíř a začni auditem.

NÁVRAT ZDRAVÉHO MUŽE

STARTOVACÍ KARTA NZM

Převed směr do prvního kroku

Dokonči krátkou mapu a zvol jednu věc, kterou skutečně otestuješ.

3. CO UŽ JSEM ZKOUŠEL

.....

4. CO MI NA TOM NEFUNGUJE

.....

5. PŘEVEĎ SVŮJ CÍL DO 5 OTÁZEK NZM

Vrať se na 1. stranu. Vezmi JEDEN pilíř a svou hlavní brzdu. Odpovědi níže se týkají právě tohoto jednoho problému.

Cíl: z obecného cíle udělat konkrétní krok, který dokážeš provést a vyhodnotit.

KDY?	Kdy přesně to budu dělat?	
CO?	Co konkrétně změním?	
JAK?	Jak to provedu v běžném dni?	
KOLIK?	Jaké je minimum / množství / délka testu?	
PROČ?	Jaký problém řeším a jak poznám efekt?	

Příklad: Spánek -> CO: telefon mimo ložnici | KDY: od 21:00 | KOLIK: 7 dní | PROČ: lepší usínání a ranní energie.

6. MŮJ PRVNÍ KROK

Pilíř: První změna:

Začínám: Vyhodnotím:

Nechci, aby ses naučil můj režim. Chci, abys pochopil principy a postavil si vlastní.