



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



STYCZEŃ,
NA LEPSZE COŚ ZMIEŃ!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIĘKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA NASION LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FLIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPÓŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPCZUCIE

UŚMIECH

CHWILA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

LUTY - DZIAŁAJ BEZ WAHANIA MINUTY



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
NAWYKI ŻYWIENIOWE																												
WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																												
MIN. 1,5 L WODY																												
REGULARNE POSIĘKI																												
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																												
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																												
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA																												
PONAD 7 TYS. KROKÓW*																												
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																												
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																												
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																												
HIGIENA SNU																												
NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																												
KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																												
WIETRZENIE PRZED SNEM																												
BEZ EKRAŃÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																												
DOBRE SAMOPOCZUCIE																												
UŚMIECH																												
CHWILA DLA SIEBIE																												
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																												
LEKI I SUPLEMENTY																												
PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ																												

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



MARZEC - PEŁEN POZYTYWNYCH WRAŻEŃ



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIĘKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA Nasion LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPOCZUCIE

UŚMIECH

CHWILA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

KWIECIEŃ
DLA ZDROWIA!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																									
NAWYKI ŻYWIENIOWE																																																							
WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																																																							
MIN. 1,5 L WODY																																																							
REGULARNE POSIĘKI																																																							
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																																																							
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																																																							
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA																																																							
PONAD 7 TYS. KROKÓW*																																																							
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																																																							
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																																																							
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																																																							
HIGIENA SNU																																																							
NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																																																							
KOLACJA NAJPÓŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																																																							
WIETRZENIE PRZED SNEM																																																							
BEZ EKRAŃÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																																																							
DOBRE SAMOPOCZUCIE																																																							
UŚMIECH																																																							
CHWILA DLA SIEBIE																																																							
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																																																							
LEKI I SUPLEMENTY																																																							
PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ																																																							

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

AMBULANTNY PLAN NA MAJ



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIĘKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA Nasion LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPOCZUCIE

UŚMIECH

CHWILA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

WYCZUWAM ZMIANY,
CZERWCU KOCHANY!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
NAWYKI ŻYWIENIOWE																															
WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																															
MIN. 1,5 L WODY																															
REGULARNE POSIĘKI																															
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																															
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																															
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA																															
PONAD 7 TYS. KROKÓW*																															
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																															
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																															
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																															
HIGIENA SNU																															
NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																															
KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																															
WIETRZENIE PRZED SNEM																															
BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																															
DOBRE SAMOPOCZUCIE																															
UŚMIECH																															
CHWIŁA DLA SIEBIE																															
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																															
LEKI I SUPLEMENTY																															
PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ																															

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

LIPCOWE DNI, DODADZĄ MOTYWACJI CI!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIEKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIEKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA NASION LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRAŃÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPOCZUCIE

UŚMIECH

CHWILA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



JUŻ SIERPIEŃ, WIĘC
NIECH MINIE LEŃ!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIĘKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA Nasion LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPOCZUCIE

UŚMIECH

CHWIŁA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE IO



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



WRZESIEŃ - MOC CIĘ NIESIE



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
NAWYKI ŻYWIENIOWE																															
WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																															
MIN. 1,5 L WODY																															
REGULARNE POSIĘKI																															
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																															
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																															
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA																															
PONAD 7 TYS. KROKÓW*																															
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																															
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																															
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																															
HIGIENA SNU																															
NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																															
KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																															
WIETRZENIE PRZED SNEM																															
BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																															
DOBRE SAMOPCZUCIE																															
UŚMIECH																															
CHWILA DLA SIEBIE																															
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																															
LEKI I SUPLEMENTY																															
PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPIŁE WODĄ																															

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



PAŹDZIERNIK - PEŁEN CHĘCI NIEZMIENNYCH!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																																	
MIN. 1,5 L WODY																																	
REGULARNE POSIĘKI																																	
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																																	
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																																	

AKTYWNOŚĆ FLIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*																																	
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																																	
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																																	
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																																	

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																																	
KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																																	
WIETRZENIE PRZED SNEM																																	
BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																																	

DOBRE SAMOPCZUCIE

UŚMIECH																																	
CHWILA DLA SIEBIE																																	
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																																	

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ																																
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



LISTOPAD NIE TAKI ZŁY, JEŚLI STARASZ SIĘ TY!



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
NAWYKI ŻYWIENIOWE																																
WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU																																
MIN. 1,5 L WODY																																
REGULARNE POSIĘKI																																
I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU																																
PORCJA NASION LUB ORZECHÓW																																
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA																																
PONAD 7 TYS. KROKÓW*																																
DODATKOWA AKTYWNOŚĆ																																
WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ																																
SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA																																
HIGIENA SNU																																
NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU																																
KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM																																
WIETRZENIE PRZED SNEM																																
BEZ EKRAŃÓW MIN. 1 H PRZED SNEM																																
DOBRE SAMOPOCZUCIE																																
UŚMIECH																																
CHWILA DLA SIEBIE																																
CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI																																
LEKI I SUPLEMENTY																																
PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ																																

*REKOMENDOWANE 10 TYS.



Fundacja
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie



CHOĆ GRUDZIEŃ MIJA,
WERWA CI SPRZYJA



PORADNIA
insulinooporność
zdrowa dieta i zdrowe życie

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

NAWYKI ŻYWIENIOWE

WARZYWA W KAŻDYM POSIĘKU

MIN. 1,5 L WODY

REGULARNE POSIĘKI

I ŚNIADANIE MAX. 1 H PO WSTANIU

PORCJA NASION LUB ORZECHÓW

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PONAD 7 TYS. KROKÓW*

DODATKOWA AKTYWNOŚĆ

WYSIADANIE PRZYSTANEK WCZEŚNIEJ

SPACER ZAMIAST AUTOBUSU/TRAMWAJU/AUTA

HIGIENA SNU

NIE MNIEJ NIŻ 7 H SNU

KOLACJA NAJPOŹNIEJ 2 H PRZED SNEM

WIETRZENIE PRZED SNEM

BEZ EKRANÓW MIN. 1 H PRZED SNEM

DOBRE SAMOPOCZUCIE

UŚMIECH

CHWILA DLA SIEBIE

CZAS Z RODZINĄ LUB PRZYJACIÓŁMI

LEKI I SUPLEMENTY

PRZYJĘTE O ODPOWIEDNIEJ PORZE I POPITE WODĄ

*REKOMENDOWANE 10 TYS.