

План действий на первый модуль

1. Соблюдать 5 правил питания.
2. Присмотреться к меню первого модуля.
3. Заполнять таблицу ПОЙМИ РАДИ ЧЕГО.
4. Найти недалеко от дома дерево максимально похожее на ваш рисунок, на то дерево, которое возникло у вас в визуализации и взаимодействуйте с ним несколько раз в неделю.
5. По желанию посмотрите видеоуроки в модуле.
В этом модуле ещё уроки про менопаузу и гликирование.
6. Для тех кто в тарифах с коуч группой.
Минимум раз в день заходите туда, чтобы смотреть новые материалы.
Давайте обратную связь, общайтесь.