Plan prostego startu na 30 dni

Wybierz swój moment dnia. Zaznaczaj kolejne dni i zapisuj własne obserwacje.

Wybrana formuła _____ **Data startu** _____

Mój moment dnia _____

01

Połącz z nawykiem

Wybierz stałą porę zgodną z etykietą. Połącz ją z czymś, co już robisz codziennie.

02

Zaznacz dzień

Po przyjęciu porcji zaznacz pole. Plan pomoże Ci śledzić regularność.

03

Zapisz obserwacje

Po 30 dniach zanotuj, jak oceniasz ten rytuał i swoje samopoczucie.

7 maceratów Spectrum: 10 kropli dziennie. Stosuj zgodnie z etykietą wybranej formuły.
Niedźwiedź: dzienna porcja zawiera 1 mg melatoniny; stosuj krótko przed snem.

Twój rytm, dzień po dniu

Zaznacz pole po przyjęciu dziennej porcji.

01 ☐	**02** ☐	**03** ☐	**04** ☐	**05** ☐	**06** ☐
07 ☐	**08** ☐	**09** ☐	**10** ☐	**11** ☐	**12** ☐
13 ☐	**14** ☐	**15** ☐	**16** ☐	**17** ☐	**18** ☐
19 ☐	**20** ☐	**21** ☐	**22** ☐	**23** ☐	**24** ☐
25 ☐	**26** ☐	**27** ☐	**28** ☐	**29** ☐	**30** ☐

Moje obserwacje po 30 dniach

Co ułatwiało Ci regularność? Jak oceniasz swoje samopoczucie?

_____

_____

_____

Suplement diety. Nie przekraczaj zalecanej dziennej porcji. Suplement nie zastępuje zróżnicowanej diety i zdrowego trybu życia. Zapoznaj się z informacjami na etykiecie.

90 dni gwarancji satysfakcji przy pierwszym zakupie danego produktu. Szczegóły i warunki zwrotu pieniędzy:

spectrumherbs.com/policies/refund-policy