

Arbetsblad – Kurs 4: Vatten, cellhälsa & energi

Modul 8 – Din personliga vattenplan – från kunskap till livsstil

Skriv ner dina tankar

1. Vilken är den viktigaste lärdomen du tar med dig från kursen?
2. Vilka tre vattenvanor vill du fortsätta utveckla?
3. Vad motiverar dig att ta hand om din hälsa?
4. Hur vill du att dina vattenvanor ska se ut om ett år?

Mina tre vattenlöften

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Mitt första steg

Vilket är det första konkreta steget du ska ta redan idag?

Reflektionsfrågor

- Vilken modul har betytt mest för dig och varför?
- Vad har överraskat dig mest under kursen?
- Vilken vana vill du börja med redan idag?
- Hur ska du påminna dig själv om att fortsätta även när motivationen varierar?

Praktisk övning – Din 30-dagars vattenutmaning

Välj tre vattenvanor som du vill göra till en naturlig del av din vardag under de kommande 30 dagarna. Följ upp dina framsteg varje vecka och fira varje litet steg framåt. Kom ihåg att det är konsekvens – inte perfektion – som bygger en hållbar livsstil.

Kom ihåg

Din hälsa formas inte av det du gör någon enstaka gång – utan av de små val du gör varje dag.

- Martha Tavaréz