JAK KSZTAŁTOWAĆ ZDROWE NAWYKI?

7 kroków na dobry początek

novo

Zmiana nawyków nie musi oznaczać przebudowy całego dnia.
Wystarczy jeden, dobrze wybrany krok, który da się powtarzać regularnie.
Ta checklista pomoże Ci go znaleźć.

1. Wybierz jeden obszar

Nie zmieniaj wszystkiego naraz. Zaznacz jeden obszar, od którego zaczynasz:

☐ posiłki ☐ picie wody ☐ ruch ☐ sen ☐ odpoczynek

☐ regularność dnia ☐ kontakt z lekarzem / kontrola zaleceń

2. Zapisz konkretny nawyk

Zamiast: „Będę żyć zdrowiej" napisz: „Po śniadaniu wypijam szklankę wody" albo „Po obiedzie idę na 10-minutowy spacer".

Mój nawyk: _____

_____

3. Połącz go z czymś, co już robisz

Najłatwiej utrzymać nawyk, który ma stały sygnał: po umyciu zębów, po śniadaniu, po obiedzie, po powrocie do domu, po ustawieniu budzika.

4. Przygotuj wersję minimum

W gorszy dzień wykonaj mniejszą wersję nawyku: 5 minut spaceru zamiast 20, jedno warzywo do posiłku zamiast pełnej zmiany jadłospisu, 10 minut wcześniejszego wyciszenia zamiast idealnego wieczoru.

Moja wersja minimum: _____

_____

_____

_____

5. Ułatw sobie start

Przygotuj otoczenie: postaw wodę w widocznym miejscu, połóż wygodne buty przy drzwiach, przygotuj prostą przekąskę dzień wcześniej, ustaw przypomnienie, zapisz plan na kartce.

6. Obserwuj, ale nie oceniaj

Przez tydzień sprawdzaj: kiedy nawyk się udał, kiedy było trudno, co przeszkodziło, co można uprościć. Nie chodzi o perfekcję, tylko o lepsze dopasowanie planu do życia.

7. Dodaj kolejny krok dopiero, gdy pierwszy stanie się łatwiejszy

Nie przyspieszaj na siłę. Jeden utrwalony nawyk jest cenniejszy niż pięć planów, które kończą się po kilku dniach.

MINI-ĆWICZENIE

Mój pierwszy nawyk – po _____

_____

zrobię _____

_____

Moja wersja minimum – jeśli będę mieć trudniejszy dzień, zrobię

_____

_____

Co mi pomoże? Przygotuję wcześniej _____

_____

Jakie korzyści odniosę dzięki temu nawykowi? _____

_____

Po tygodniu sprawdzę: *co działa? Co trzeba uprościć? Czy ten nawyk jest dla mnie realny?*

Przeczytaj artykuł o tym, jak budować zdrowe nawyki

Opracowanie materiału: *lek. Anna Sankowska-Dobrowolska*

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01
informacja@novonordisk.com, www.novonordisk.pl
10/2026 © Novo Nordisk A/S, PL26OB00404