



**Mert minden csodás utazás,
mely az egészség felé vezet,
az első lépéssel kezdődik.**

Tedd meg a sajátodat most!





**I. Ne a motivációra építs,
mert nem fog sokáig
kitartani!**





**2. Ne divatdiétákból vagy
influenszerekből építs
rendszer!**





**3. Ne akarj mindent
egyszerre
megváltoztatni!**





**+I: Ne hagyd ki az alvást!
Ez az életmódváltás része!**





És végül:

az életmódváltás nem
sprint, hanem maraton.

