

"Vsaka velika sprememba se začne z eno samo odločitvijo.  
Danes izbereš sebe."

Ta teden osredotoči svojo miselnost na nov začetek in spremembe,  
ki jih želiš doseči.

# 40 DNEVNI

# POSTNI IZZIV BREZ ALKOHOLA

Si pripravljen/a na spremembo? Pridruži se izzivu in odkrij, kako lahko 40 dni brez alkohola izboljša tvoje telo, um in duhai  
Vsak teden te čaka nova spodbuda in misel, ki ti bo pomagala ostati na pravi poti.

1. DAN ZAČETEK	2. DAN ZAMENJAVA	3. DAN KORISTI ZA TELO	4. DAN DRUŽABNI IZZIV	5. DAN FINANČNI PLUS	6. DAN MOTIVACIJA	7. DAN RAZVAJANJE
<p>Odloči se, da zdržiš 40 dni. Zapiši svojo motivacijo in cilji!</p> 	<p>Poišči svojo najljubšo brezalkoholno alternativo – morda domač ledeni čaj ali limonado?</p> 	<p>Preberi si, kako alkohol vpliva na telo. Boljše spanje? Več energije? Opažáš spremembe?</p> 	<p>Organiziraj srečanje s prijatelji brez alkohola – igre, kino večer ali skupni trening?</p> 	<p>Izračunaj, koliko denarja prihraniš v 40 dneh brez alkohola. Kaj bi si privoščil/a namesto tega?</p> 	<p>Preberi zgodbo nekoga, ki se je odpovedal alkoholu. Kako se je njegovo/njeno življenje spremenilo?</p> 	<p>Naredi si večer samo zase – sproščujoča kopel, knjiga, meditacija ali dolg sprehod?</p> 