

PLAN DE ACȚIUNE

Împreună Reușim:

Află ce ușor este să îți recapeți productivitatea și dezvoltarea!

Lecția: Nu vei reuși să progresezi acasă până nu urmezi această structură!

Expert în productivitate: Dan Luca

Ritual de Putere Personală

- ☐ Hidratare (energie)
- ☐ Sport (HIIT, yoga, dans, etc) (energie)
- ☐ Duș rece progresiv (energie, curaj)
- ☐ Juice verde (energie)
- ☐ Planul zilei (claritate, focus)
- ☐ Recunoștință și conectare la ceea ce contează
(echilibru, diminuarea anxietății)
- ☐ Free Writing/Dicteu - "dușul interior - duci gunoiul"

Productivitate maximă în timpul alocat

- ☐ Criterii alegere taskuri - "eat the frog first"
- ☐ Top 3 priorități + claritate pe rezultatul dorit
- ☐ 3+2+5 (must have - nice to have - extraordinary to have)
- ☐ Pomodoro (25'-5') x 4 sau (50'-10') x 2
- ☐ Închide buclele deschise (A-B-C-D)
- ☐ Descarcă emoțiile negative prin scris (Free Writing)

Suntem cea mai mare echipă de medici nutriționiști din România cu un singur țel: să ajutăm oamenii ca tine să slăbească și să se mențină în mod sănătos.

Accesează acum: www.kilostop.ro



KILOSTOP
CLINICA TA DE NUTRIȚIE