

Primo esercizio:

- Perché hai veramente bisogno di iniziare a vivere più sano?

La risposta a questa domanda è la tua profonda missione qui sulla terra.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Cosa sei chiamato a fare con la tua vita?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Qual è il tuo grande lavoro durante la breve vita?

Che si tratti di lavoro, famiglia o passione profonda va comunque bene.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Perché la tua salute è assolutamente essenziale per completare quella missione?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Secondo esercizio:

- Per chi hai veramente bisogno di restare sano per la vita?

Perché se stai leggendo questo manuale, so che nella tua vita ci sono persone speciali che hanno bisogno di te qui e in salute.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Che cosa accadrà a loro se ti lasci scivolare la salute?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Cosa succederà quando ti impegnerai in un nuovo modo di vivere sano?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

É importante che rifletti e scrivi tutte le tue risposte prima di andare avanti nella lettura e di iniziare la tua sfida vera e propria.

Quando sei chiaro sulle tue ragioni profonde per essere in buona salute, attenerti a un piano alimentare e una routine di allenamento non è più una dura battaglia.