

CrystalWater Pro Exkluzív Munkafüzet



Mi a dokumentum célja?

- Röviden összefoglalja a legfontosabb elemeit a CrystalWater formulának, hogy az bárhol, bármikor kéznél legyen. Csak megnyitod és azonnal megtalálod a legfontosabb adatokat.
- Digitális munkafüzetként használhatod.
- Nagyobb eséllyel sajátítod el a fontos módszereket és teszed a Tiszta vizet életed részévé.

1. Mennyi vízre van szükséged?

KALKULÁCIÓ TESTSÚLY ÉS ÉLETMÓD ALAPJÁN

Testsúly

Általános képlet: Testtömeg kilónként 30–40ml

Példa: 70kg testtömeg → $70 * 0,03$ vagy $0,04 = 2,1\text{--}2,8$ liter/nap

Életmód

Olyan tevékenységek, mint a sport, speciális diéták, kávé, alkohol, szoptatás/terhesség, magas fehérjebevitel mind megnövelhetik a napi vízigényed. Ezeket tartsd észben, amikor a mennyiséget kalkulálod.

Egyéb ideiglenes befolyásoló tényezők

Olyan dolgok, mint a hőség, szauna, betegségek (főleg a lázzal járó), intenzív gondolkodás és hasonló tényezők szintén megnövelik ezt.

**Tipp**

A CrystalWater formula 40. oldalán részletesebben utánaolvashatsz és konkrét számadatokat is találhatsz.

Mindennapi Rutinok

Ahhoz, hogy a legtöbbet hozd ki magadból, bármely területen, nem elég csak egyszer-kétszer cselekedni. Folyamatos, következetes munkára van szükség. Pontosan ebben segítenek neked a rutinok.

Íme a 4 elemű CrystalWater napi rutin röviden



Reggeli indító pohár

Ébredés után langyos, szűrt víz – beindítja az anyagcserét.



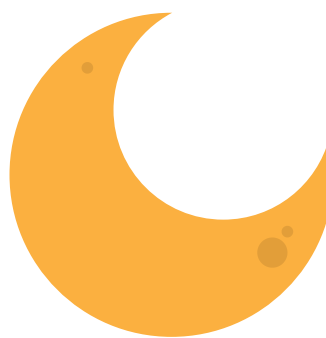
Óránkénti mini-szünet

2–3 korty, hogy megelőzd a hirtelen szomjúságot.



Okos elektrolit-pótlás

Melegben vagy edzés után csipet természetes só vagy elektrolit-keverék 3–4dl CrystalWater vízben.



Esti levezetés

Lefekvés előtt 1 dl szűrt víz – pont elég, hogy ne zavarja az alvást.

Gyors ellenőrzőlista

Ez a lista egy remek példa a napi hidratációs tevékenységeid nyomonkövetésére. A legtöbb ember számára kiválóan működik, de arra bátorítalak, nyugodtan csináld meg a sajátodat, ami a leginkább illik hozzád.

PÉLDA

- ☐ Megittam ma legalább 2,5 l tiszta vizet
- ☐ Étkezések előtt 2 dl víz
- ☐ 15:00 körül „energia-pohár„
- ☐ Edzés / nagy meleg: pótoltam az ásványi anyagokat
- ☐ Esti 1 dl lefekvés előtt
- ☐ Óránkénti rendszeres ivás

ÍGY CSINÁLD MEG A SAJÁT LISTÁD

Az alábbi táblázat segít egy egy pont létrehozásában

CÉL	Mit szeretnél elérni? Van esetleg egy problémád a hidratációban, ami gyakran fennáll?
ELEMZÉS	Hogy néz ki pontosan? Mikor történik, mi váltja ki?
MEGOLDÁS	Hogyan oldhatnád meg? Ha már elolvastad a CrystalWater formulát, akkor szinte minden szükséges tudással rendelkezel a megoldáshoz.
LISTA PONT LÉTREHOZÁSA	Ez sokkal inkább a nyomonkövethetőség miatt kell, a megoldás gyakran hosszú és bonyolult lenne leírni egy checklistbe. Adj neki egy saját nevet, vagy rövidítsd le, ez nem csak egyszerűbbé teszi a listád, de játékosabbá is válik a cselekvés.

Gyors problémamegoldó tippek

Ezekkel a tippekkel megoldhatod a leggyakoribb, nap folyamán jelentkező problémákat. Hosszabb formában megtalálod őket a formulában.

Délutáni fáradtság

- 2 dl hideg szűrt víz + 2 perc nyújtás.
- Ha belefér, egy gyors meditáció, vagy egy box légzésgyakorlat is segíthet.

Fejfájás a nap végén

- Ellenőrizd: megvolt-e a minimum napi mennyiség.
- Ha nem, akkor lassan igyál meg több lépésben 2 pohár vizet.
- Utána egy séta a friss levegőn, vagy egy légzőgyakorlat gyorsan helyrehozhatja.
- Ha nem múlik el, akkor nem a hidratáció miatt volt.

Kávé utáni dehidratáció

- Igyál 1,5x annyi szűrt vizet, mint a kávé mennyisége.

Napi hidratáció táblázat

Ébredés után	3-4 dl langyos CrystalWater víz
Munka kezdetekor	2 dl
Minden egész órákor	2 dl
Kávé után 15 perccel	2 dl
Étkezés előtt/után	2 dl
Ha fáradsz/ingerült vagy	2-3 dl + légzőgyakorlat
Lefekvés előtt	1 dl
Magas figyelmet igénylő feladatoknál	3 dl

Tipp



Szabd személyre a táblázatot: a zöld háttérű mezőkben hagyd úgy a mennyiséget (hacsak nem akarsz drasztikusan változtatni a mennyiségen) és a többit változtasd. Saját hidratációs rutinokat is hozzáadhatsz az igényeid szerint (például edzéshez)

„A tiszta víz a legegyszerűbb, mégis legerősebb befektetés az egészségedbe.

Használd ezt a kisokost nap mint nap – pár mozdulattal óriási különbséget teremthetsz az energiaszintedben.”



CrystalWater.