Чек-лист на каждый день поста.

Каждый день нужно ставить галочку (если да) или крестик (если нет). Ответ: да, но… не принимается. Если есть НО, то ставьте крестик, потому что это пост и сражение, здесь не допустимо неполное выполнение условий. Поэтому как следует подумайте, прежде чем начать пост. В конце 5 пункт – не обязательно заполнять, но очень помогает понять ваше состояние.

Чек лист ниже рассчитан на 20 дней, поэтому на 40 дней поста нужно его заполнить дважды.

1. Библия																				
Сегодня читал Библию (слушал аудио) минимум один час с целью встречи и общения с Иисусом																				
Записал откровения, вопросы, переживания, мысли																				
2. Молитва																				
Молился в целом минимум один час с целью встречи с Иисусом																				
Молился об изменении образа жизни – посте, питании, физ.активности																				
Представлял в молитве Иисусу все сферы своей жизни, начиная с проблемных																				
Записал главное, что пришло в молитве																				
3. Пост *Не ел:*																				
Сахар																				
Хлеб и все, содержащее глютен																				
Продукты, не входящие в средиземноморскую диету																				
Не переедал во время приема пищи																				
Соблюдал:																				
Норму необходимого потребления калорий в день минус 500																				
Питался исключительно продуктами средиземноморской диеты																				
4. Физическая активность																				
Прошел минимум 10 000 шагов																				
Ходил непрерывно один час																				
Сделал 30 минутную зарядку на все группы мышц, либо занимался спортом или физической работой																				

5. Твое свободное высказывание или твои вопросы: заполняется по желанию (не обязательно). Какой сегодня день поста? Как ты себя чувствуешь? Что особенного происходит в твоей жизни? Чем бы ты хотел поделиться?