Чек-лист на каждый день поста.

Там, где стоит ДА/НЕТ – нужно поставить галочку или обвести. Ответ: да, но… не принимается. Если есть НО, то ставьте НЕТ, потому что это пост и сражение, здесь не допустимо неполное выполнение условий. Поэтому как следует подумайте, прежде чем начать пост. В конце 7 пункт – не обязательно заполнять, но очень помогает понять ваше состояние.

1. Библия

	Да	Нет
Сегодня читал Библию (слушал аудио) минимум один час с целью встречи и общения с Иисусом.		
Записал откровения, вопросы, переживания, мысли.		

2. Молитва

	Да	Нет
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:	Да	Нет
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

	Да	Нет
прошел минимум 10 000 шагов		
Ходил непрерывно один час		
сделал 30 минутную зарядку на все группы мышц, либо занимался спортом или физической работой		

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?