

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

	Д а	Не т
Сегодня читал Библию (слушал аудио) минимум один час с целью встречи и общения с Иисусом.		
Записал откровения, вопросы, переживания, мысли.		

2. Молитва

	Д а	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:	Д а	Не т
сахар		
Хлеб и все, содержащее глютен		
продукты, не входящие в средиземноморскую диету		
не передал во время приема пищи		

Соблюдал:		
норму необходимого потребления калорий в день минус 500.		
Питался исключительно продуктами средиземноморской диеты		

4. Физическая активность

	Д а	Не т
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?

