

luty / 2026

Info HURTAP®

02

KSeF – informacja dla Aptek współpracujących z HURTAP SA



03

HURTAP SA doceniony przez Okręgową Izbę Aptekarską w Warszawie



04

Webinary

| VERTIBOOK.PL

w lutym



05

Opieka farmaceutyczna w profilaktyce PChN – projekt edukacyjny dla farmaceutów



06

Ten sam rynek, dwa wyniki

- jak czytać dane na początku roku? (raport PEX)



07

Bóle brzucha, biegunki i zaparcia u zwierząt
pierwsza pomoc w aptece

Notatka z webinaru



09

XVII Mistrzostwa Polski Farmaceutów w Narciarstwie Alpejskim
Relacja z wydarzenia



10

Małe kroki, wielka zmiana.

Jak budować nawyki, które wspierają **dobrostan farmaceuty**



KSeF – informacja dla Aptek współpracujących z HURTAP SA

Od **1 lutego 2026 r.** zaczął obowiązywać **Krajowy System e-Faktur (KSeF)**, czyli system elektronicznego wystawiania, przesyłania i odbierania faktur ustrukturyzowanych, do którego dostęp Apteka może uzyskać poprzez aktywne konto w systemie KSeF.

W związku z powyższym HURTAP SA od dnia 1 lutego 2026r., zgodnie z ustawą, wystawia faktury ustrukturyzowane dla kontrahentów do systemu KSeF.

Poniżej przedstawiamy szczegółowe informacje dotyczące zachodzących zmian.

- Faktura będzie funkcjonowała wyłącznie jako **dokument elektroniczny** w systemie KSeF (tzw. faktura ustrukturyzowana), na której będzie również widoczna seria i data ważności.
- Każda faktura będzie archiwizowana i dostępna do zweryfikowania w systemie KSeF, a wszystkie niezgodności będzie można korygować wyłącznie przy pomocy faktury korygującej wystawianej w systemie KSeF.
- W formie papierowej przekazywane będzie przy dostawie tzw. **potwierdzenie wystawienia faktury**, zawierające wszystkie dane widoczne na obowiązującej jeszcze na tę chwilę fakturze. Dokument ten będzie powiązany z numerem faktury wraz z identyfikatorem KSeF (jeśli będzie on już znany w momencie wydruku).
- W przypadku awarii systemu KSeF, apteka otrzyma zamiast **potwierdzenia wystawienia faktury**, fakturę w trybie offline, w wersji papierowej, którą będzie mogła również pobrać z systemu KSeF po ustąpieniu awarii.
- Dotychczasowa wymiana dokumentów elektronicznych między Apteką a HURTAP SA pozostaje bez zmian. **Potwierdzenie wystawienia faktury** będą Państwo otrzymywać nie tylko w wersji papierowej, ale również w formie pliku akceptowanego przez systemy informatyczne apteki.

HURTAP SA doceniony przez Okręgową Izbę Aptekarską w Warszawie

Z dumą informujemy, że HURTAP SA otrzymał statuetkę od Okręgowej Izby Aptekarskiej w Warszawie – jako wyraz uznania za wieloletnią współpracę oraz działania na rzecz wspierania farmaceutów.

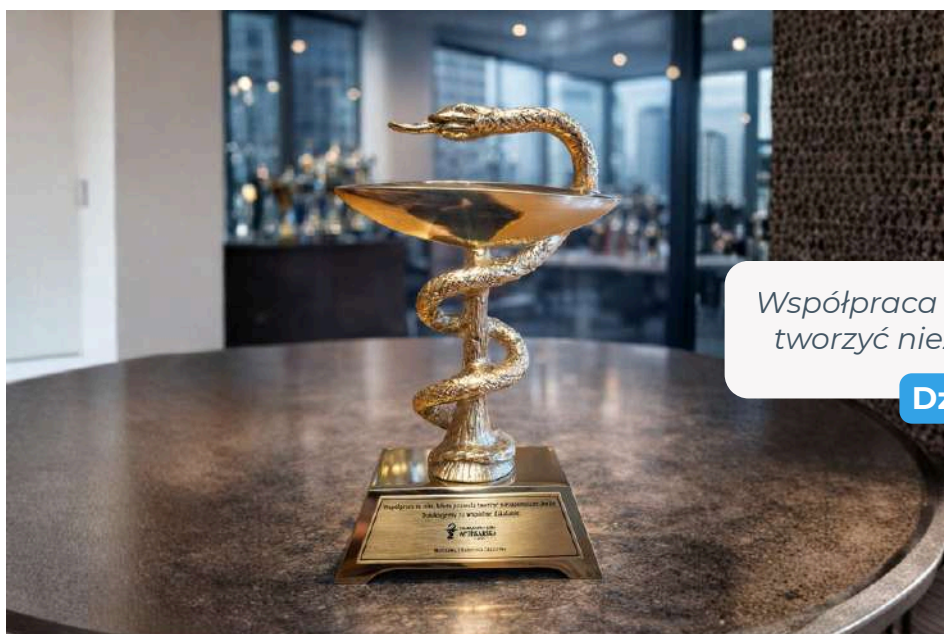
To wyróżnienie traktujemy jako **efekt wspólnej drogi** – opartej na zaufaniu farmaceutów, ich otwartości na dialog oraz gotowości do współpracy. To właśnie dzięki Państwu, naszym klientom i partnerom, możliwe było realizowanie projektów edukacyjnych, inicjatyw wspierających rozwój zawodowy oraz działań integrujących środowisko aptekarskie.

Wieloletnia współpraca HURTAP z Okręgową Izbą Aptekarską w Warszawie, oparta na partnerskich relacjach i wspólnych celach, przynosi realne i wymierne efekty – odpowiadające na potrzeby farmaceutów i codzienne wyzwania ich pracy. Otrzymana statuetka jest dla nas potwierdzeniem, że **misja HURTAP – realne wsparcie farmaceutów i budowanie silnego, zintegrowanego środowiska – ma sens.**

Dziękujemy Okręgowej Izbie Aptekarskiej w Warszawie za zaufanie, lata owocnej współpracy oraz docenienie naszego zaangażowania.

Dziękujemy również farmaceutom – za zaufanie, współpracę i codzienne wybory, które sprawiają, że wspólne działania mają realną wartość.

Z przekonaniem patrzymy w przyszłość, wierząc, że przed nami jeszcze wiele wspólnych inicjatyw i projektów na rzecz farmaceutów, a HURTAP niezmiennie będzie konsekwentnie realizować swoją misję – razem z Państwem.



 OKRĘGOWA IZBA
APTEKARSKA
w Warszawie



Współpraca to siła, która pozwala tworzyć niezapomniane chwile.

Dziękujemy!

 **HURTAP® SA**



WEBINARIY | VERTIBOOK.PL W LUTYM

Szkolenia zakończone testem

Przewlekła choroba nerek u pacjentów z cukrzycą cz. 3

2 pkt.

wt. 10.02 | 19:00

nagranie dostępne do 17.02, 23:59



prof. dr hab. n. med. i n. o zdr.
Magdalena Bujalska-Zadrożny

Opatrunki specjalistyczne w kompresjoterapii - synergia dwóch terapii owrzodzeń żylnych

2 pkt.

śr. 11.02 | 19:00

nagranie dostępne do 18.02, 23:59



mgr
Krzysztof Sumiński

Profilaktyka zdrowotna i fitoterapia w stanach zapalnych przewodu pokarmowego

2 pkt.

pon. 16.02 | 19:00

nagranie dostępne do 23.02, 23:59



dr n. med.
Krzysztof Błęcha



Dostępność

Szkolenia online, bezpłatne i dostosowane do Twojego grafiku
Możliwość odtworzenia webinaru w ciągu 7 dni



Certyfikaty i punkty edukacyjne dla magistrów farmacji i techników farm.

Każde szkolenie kończy się testem - za udział w szkoleniu i zaliczenie testu otrzymasz **2 tzw. „twarde” punkty edukacyjne**



Zapisy i pełna lista szkoleń na [Vertibook.pl](https://vertibook.pl)
Kliknij w link lub zeskanuj kod QR, aby przejść do szczegółów i zarejestrować się na szkolenia

PATRONAT



ORGANIZATOR



PARTNERZY:



Pomaga. Pielęgnuje. Chroni.



Opieka farmaceutyczna w profilaktyce PChN – edukacyjno-wdrożeniowy projekt dla farmaceutów

Jak profesjonalnie konsultować pacjentów z ryzykiem przewlekłej choroby nerek? Rusza ogólnopolski projekt edukacyjno-wdrożeniowy „Opieka farmaceutyczna w profilaktyce przewlekłej choroby nerek. Wytyczne udzielania świadczenia zdrowotnego – konsultacji farmaceutycznej”, który krok po kroku przygotowuje farmaceutów do realnej pracy z pacjentem – od wiedzy klinicznej, przez warsztat, po wdrożenie w aptecę.



Przedsięwzięcie realizowane jest przez **Katedrę i Zakład Farmakoterapii i Opieki Farmaceutycznej Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego**, pod kierunkiem **prof. dr hab. n. med. i n. o zdr. Magdaleny Bujalskiej-Zadrożny**.

To kompleksowy program edukacyjny, który łączy naukę, praktykę kliniczną i wdrożenie realnych narzędzi do pracy farmaceuty.

DLACZEGO WARTO?

- PChN to jedno z najczęściej nierozpoznananych schorzeń przewlekłych
- Farmaceuta ma realny wpływ na wczesną identyfikację ryzyka i bezpieczeństwo farmakoterapii
- Projekt stawia na case study, praktyczne algorytmy i model konsultacji, a nie wyłącznie teorię

STRUKTURA PROJEKTU

Etap I - webinary (styczeń-luty 2026)

Cykl czterech webinarów opartych na analizie przypadków klinicznych:

- Webinar I – 27.01.2026 Czynniki ryzyka PChN – case study
- Webinar II – 03.02.2026 Strategie nefroprotekcji – case study
- Webinar III – 10.02.2026 Optymalizacja terapii, w tym dostosowanie dawek leków – case study
- Webinar IV – 17.02.2026 Model konsultacji farmaceutycznej

Etap II - warsztaty online

Praktyczne ćwiczenia „krok po kroku”, obejmujące:

- szacowanie ryzyka PChN
- ocenę ryzyka sercowo-naczyniowego
- przegląd lekowy i optymalizację terapii

Etap III - wdrożenie w aptecę

Wsparcie w przełożeniu zdobytych kompetencji na codzienną praktykę i realną pracę z pacjentem.



Szczegóły nt. projektu, informacje o możliwości dołączenia, nagrania webinarów oraz zapisy na przyszłe webinary z cyklu – na [Vertibook.pl](https://www.vertibook.pl)



TEN SAM RYNEK, DWA WYNIKI

JAK CZYTAĆ DANE NA POCZĄTKU ROKU?

RYNEK TOTAL - DWA PUNKTY ODNIESIENIA

Ten sam rynek, dwa zupełnie różne obrazy – grudniowe zatowarowanie vs realna kondycja rynku.

-15,4 %



**Głęboka korekta
miesiąc do miesiąca**

(por. 1-15.01.2026 vs. 1-15.12.2025)

Silna korekta w RX = klasyczny efekt końcówki roku

LEKIRX | **-20,5 %**

efekt grudniowego
zatowarowani
i przyspieszonej realizacji
recept pod koniec roku

NON-RX | **-7,7 %**

+1,5 %



**Umiarkowany wzrost
rok do roku**

(por. 1-15.01.2026 vs. 1-15.01.2025)

Różnica widoczna w strukturze rynku

LEKIRX | **+6,4 %**

segment receptowy
pozostaje głównym
stabilizatorem rynku

NON-RX | **-4,2 %**

Rozwarstwienie na poziomie kategorii NON-RX

 **Wyroby medyczne**

-13,4 %

 **Pozostałe**

-10,9 %

 **Kosmetyki**

-9,3 %

 **Suplementy diety**

-8,7 %

 **Leki OTC**

-5,5 %

 **Środki spożywcze
specjalnego przeznaczenia**

-5,6 %

 **Kosmetyki**

+8,9 %

 **Środki spożywcze
specjalnego przeznaczenia**

+7,0 %

 **Wyroby medyczne**

-6,6 %

 **Leki OTC**

-6,5 %

 **Suplementy diety**

-3,4 %

 **Pozostałe**

-4,3 %

MONITOR SEZONOWOŚCI (TYDZIEŃ 12-18.01.2026)

Wybrane kategorie produktów – dynamika sprzedaży (ilościowa)

Przeziębienie

Tydzień (12-18.01): **-21%** vs ubiegły rok
Ostatnie 28 dni: **-20%** vs ubiegły rok

Znacznie niższa zachorowalność na infekcje sezonowe względem poprzedniego roku.



Testy diagnostyczne

Tydzień (12-18.01): **-16%** vs ubiegły rok
Ostatnie 28 dni: **-7%** vs ubiegły rok

W okresie 12.01-18.01.2026 sprzedano **151 735 sztuk** testów diagnostycznych na SARS-CoV-2 (MONO i COMBO).



WNIOSKI DLA APTEKI

- **RX stabilizuje rynek:** warto utrzymywać dostępność i sprawność obsługi recept
- **Kategoria NON-RX wymaga selektywnego podejścia**
- **Kosmetyki i środki spożywcze specjalnego przeznaczenia to kategorie wzrostowe** mimo ogólnego spowolnienia

BÓLE BRZUCHA, BIEGUNKI I ZAPARCIA U ZWIERZĄT PIERWSZA POMOC W APTECE

Problemy gastryczne u psów i kotów to jedna z najczęstszych przyczyn wizyt w aptece ogólnodostępnej. Choć wiele substancji stosowanych u ludzi znajduje zastosowanie w weterynarii, ich profil bezpieczeństwa i dawkowanie bywają zwodnicze. W tej części cyklu skupimy się na racjonalnej farmakoterapii bólu brzucha, zaparc i biegunek u czworonożnych pacjentów.

BÓL BRZUCHA

Tabela zestawia wybrane substancje czynne stosowane (lub rozważane) w objawach związanych z bólami brzucha u zwierząt, wraz z ich działaniem, orientacyjnym dawkowaniem oraz kluczowymi ograniczeniami i przeciwwskazaniami:

Substancja	Działanie	Dawkowanie	Uwagi
Famotydyna	- Antagonista H2 - Podwyższa pH soku żołądka - Choroba wrzodowa i zapalenie błony śluzowej	Psy: 0,1-0,2 mg/kg co 12h Koty: 0,2 mg/kg co 24h Konie: 1-2 mg/kg co 6-8h	Lek powinien być zastosowany tylko w przypadku postawienia wcześniej diagnozy przez lekarza weterynarii.
Omeprazol	- Inhibitor PP - Terapia i profilaktyka owrzodzeń błony śluzowej żołądka i dwunastnicy - Stosowany u psów, kotów, zwierząt egzotycznych i koni	Psy: 1-2 mg/kg co 24h p.o. Koty: 1 mg/kg co 24h p.o. Konie: 4 mg/kg co 24h przez 4 tygodnie p.o. Dawka 1 mg profilaktycznie jest wysoce skuteczna Bydło: po podaniu p.o. stężenie zwykle nie jest wystarczające	U psów może powodować biegunkę. Lek powinien być zastosowany tylko w przypadku postawienia wcześniej diagnozy przez lekarza weterynarii.

BIEGUNKA

Tabela zestawia wybrane substancje czynne stosowane (lub rozważane) w objawach związanych z biegunką u zwierząt, wraz z ich działaniem, orientacyjnym dawkowaniem oraz kluczowymi ograniczeniami i przeciwwskazaniami:

Substancja	Działanie	Dawkowanie	Uwagi
Loperamid	- Agonista receptorów opioidowych - Zwiększa napięcie mięśni zwieraczy - Nie przenika przez barierę krew/mózg - brak działania na OUN	Dawkowanie empiryczne! Psy: 0,1 mg/kg co 8-12h p.o. Koty: 0,08-0,16 mg/kg co 12h p.o.	Mutacja genu MDR powoduje objawy ze strony OUN u niektórych ras psów (małe i Collie).
Węgiel aktywny	- Środek pochłaniający - Wiąże nawet 75% toksyn	Psy i koty: 1-4 g/kg p.o. Duże zwierzęta: 1 g/kg p.o.	Może powodować zaparcia.
Tanina	- Nie wywiera silnego działania drażniącego na błonę śluzową żołądka - Ściągające i bakterioostatyczne, działa także przeciwbiegunkowo	Empirycznie ustalone Psy i koty: 20 mg/kg jednorazowo, powtórzyć po 6h	Dodatkowe połączenia z paracetamolem, fenylefryną, pseudoefedryną są p/wsk.
Diosmektyt	- Skraca czas trwania biegunki i liczbę oddawanych stolców - Powlekające	Empirycznie ustalone Psy i koty: ½ sasz./zwierzę	U psów czas trwania działania jest b. krótki Tylko dla małych zwierząt
Nifuroksazyd	- Przeciwbakteryjne - Osiąga duże stężenie w jelitach	Psy: 10mg/kg 4 x dz Koty: 2,5mg/kg 4xdz	Nie wchłania się z przewodu pokarmowego.



BÓLE BRZUCHA, BIEGUNKI I ZAPARCIA U ZWIERZĄT PIERWSZA POMOC W APTECE

NOTATKA Z WEBINARU
19.11.2025 | prowadzący:
lek. med. Jan Paradowski

VERTIBOOK.PL

ZAPARCIA

Tabela zestawia wybrane substancje czynne stosowane (lub rozważane) w objawach związanych z zaparciem u zwierząt, wraz z ich działaniem, orientacyjnym dawkowaniem oraz kluczowymi ograniczeniami i przeciwwskazaniami:

Substancja	Działanie	Dawkowanie	Uwagi
Bisakodyl	- Drażniący jelita - Działa miejscowo	Psy i koty: 5 mg/zwierzę co 8-24 h p.o.	Nie stosuje się u dużych zwierząt.
Laktuloza	- Osmotyczny lek przeczyszczający - Nie wchłania się - Obniża pH jelit	Psy i koty: 1 ml/4,5kg co 8 h p.o. do uzyskania efektu Konie i bydło: 0,25-0,5 ml/kg/dobę p.o.	Należy zachować ostrożność u zwierząt-diabetyków
Sól gorka	- Przeczyszczający i antyarytmiczny - Osmotyczny - Głównie przed zabiegami	Psy: 8-25 g/psa/dobę p.o. Koty: 2-5 g/kota/dobę p.o.	U bydła wskazaniem jest hipomagnezemia.
Parafina ciekła	- Poślizgowy środek przeczyszczający - Zwiększa ilość wody w kale	Psy: 10-50 ml/psa co 12 h p.o. Koty: 10-25ml/kota co 12 h p.o. Konie i bydło: 500-1000 ml/zwierzę p.o. max 2-4 l/dorosłego konia – podaje się przez sondę Owce i świnię: 500-1000 ml/zwierzę p.o.	Przewlekłe stosowanie upośledza wchłanianie wit. ADEK.
Olej rycynowy	- Miejscowe pobudzenie motoryki jelit	Psy: 8-30 ml/ dobę p.o. Koty: 4-10 ml/dobę p.o. Nie ustalono empirycznie dawkowania dla dużych zwierząt	W okresie ciąży może doprowadzić do przedwczesnego porodu.

PROBIOTYKI

W przypadku dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego u zwierząt probiotyki mogą stanowić element wspierający terapię, ponieważ – podobnie jak u ludzi – pomagają w odbudowie prawidłowej mikrobioty jelitowej, stabilizują pracę jelit i mogą skracać czas trwania biegunki, zwłaszcza po antybiotykoterapii lub w sytuacjach stresowych.

Należy jednak pamiętać, że skład mikroflory jelitowej różni się między gatunkami, dlatego najlepszym wyborem są preparaty weterynaryjne, opracowane z myślą o konkretnych zwierzętach. Probiotyki przeznaczone dla ludzi mogą być stosowane pomocniczo, jednak ich skuteczność może być mniejsza, a dawkowanie powinno być dostosowane do masy ciała zwierzęcia. Rolą farmaceuty jest przede wszystkim zwrócić uwagę właściciela, że probiotyk nie zastępuje konsultacji weterynaryjnej w przypadku nasilonych lub przedłużających się objawów.

W przypadku objawów ze strony układu pokarmowego u psa lub kota rola farmaceuty polega przede wszystkim na zapewnieniu bezpieczeństwa terapii. Zwierzęta różnią się od ludzi metabolizmem, tolerancją leków i ryzykiem działań niepożądanych, dlatego **każdy lek stosowany u zwierząt powinien być skonsultowany z lekarzem weterynarii.**

Świadomy farmaceuta nie powinien podejmować prób leczenia, lecz edukować opiekuna, zapobiegać nieprawidłowemu stosowaniu leków „ludzkich” i właściwie kierować pacjenta do lekarza weterynarii, realnie chroniąc zdrowie i życie zwierzęcia.



XVII MISTRZOSTWA POLSKI FARMACEUTÓW W NARCIARSTWIE ALPEJSKIM



31 stycznia 2026 r. OŚRODEK "ZŁOTY GROŃ" W ISTEENJ

Sport, integracja i pasja – relacja z wydarzenia

W sobotę, 31 stycznia na stoku Złoty Groń w Istebnej HURTAP i Dolnośląska Izba Aptekarska zorganizowały XVII Mistrzostwa Polski Farmaceutów w Narciarstwie Alpejskim. Patronat nad zawodami objęła Naczelna Izba Aptekarska, a patronat medialny Aptekarz Polski.

Duża ilość śniegu i temperatura na lekkim minusie pozwoliły organizatorom przygotować stok fantastycznie. Zanim wystartowały zawody każdy z uczestników miał możliwość obejrzeć trasę slalomu giganta zjeżdżając obok tyczek tzw. ześlizgiem. Zawody rozpoczęły się punktualnie o godzinie 9:00. Jako pierwsze ruszyły do rywalizacji dzieci w swoich kategoriach wiekowych, następnie kolejno: farmaceuci, pracownicy branży farmaceutycznej i przyjaciele farmacji. Każdy z uczestników miał dwa zjazdy, a o zwycięstwie decydował lepszy z czasów. Oprócz powyższych kategorii była też klasyfikacja OPEN kobiet i mężczyzn oraz OPEN Farmaceutów. Zwycięzcy poszczególnych kategorii otrzymali puchary oraz upominki ufundowane przez sponsorów.

Impreza przebiegła we wspaniałej atmosferze, a całość zakończyło uroczyste nagradzanie zwycięzców. Wszystkiemu towarzyszyła muzyka, wyśmienita oprawa spikerska i wspólna biesiada przy grillu. Zwieńczeniem intensywnego dnia na stoku była wieczorna impreza integracyjna, gdzie wspólnej biesiady nie było końca. W zawodach wzięło udział ponad 190 osób, a wspierały ich licznie zgromadzone rodziny oraz goście specjaliści, w tym Prezes Naczelnej Rady Aptekarskiej Marek Tomków oraz przedstawiciele samorządów i instytucji działających na rynku farmaceutycznym. Wszystko to pokazuje jak ogromnym zainteresowaniem cieszy się narciarstwo wśród farmaceutów, jak również innych osób związanych z naszą branżą. Celem organizowanych przez nas imprez jest przede wszystkim popularyzacja narciarstwa, a także integracja branży farmaceutycznej. Jesteśmy bardzo zadowoleni i wierzymy, że w przyszłym roku impreza zgromadzi jeszcze więcej uczestników, szczególnie farmaceutów. Nie pozostaje nam nic innego jak podziękować wszystkim uczestnikom za przybycie i zaprosić wszystkich na kolejną edycję, która odbędzie się 30 stycznia 2027 roku.

Szczególne podziękowania należą się sponsorom, Firmom: ADAMED, ANGELINI, AUROVITAS, BIOFARM, COLGATE, DELFARMA, DERMAPROFIL, EGIS, FLOS LEK, HARTMANN, HASCO, INPHARM, KLOSTERFRAU, ORKLA CARE, VALENTIS, ZIAJA, dzięki którym ta impreza zyskała tak wspaniałą oprawę.



ORGANIZATORZY:



PATRONAT:



Naczelna Izba Aptekarska

PATRONAT MEDIALNY:



DOBROSTAN *farmaceuty*

Małe kroki, wielka zmiana. Jak budować nawyki, które wspierają dobrostan farmaceuty

W styczniu skupialiśmy się na wyznaczaniu celów – zawodowych i prywatnych. Cele dają kierunek, ale same w sobie nie zmieniają codzienności. **To nawyki decydują o tym, czy to, co zaplanujemy, faktycznie stanie się częścią naszego życia.**

Praca w aptece jest wymagająca - dobrze wykształcone nawyki pomagają w następujących aspektach:

- zmniejszają obciążenie psychiczne (nie trzeba za każdym razem podejmować decyzji),
- pomagają zadbać o własne granice i regenerację,
- wspierają dobrostan, nawet w intensywnych okresach.

To mogą być drobiazgi: chwila świadomego oddechu między pacjentami, regularne nawodnienie, krótka przerwa na rozprostowanie pleców czy sposób, w jaki kończymy dzień pracy i „zamykamy” go w głowie.

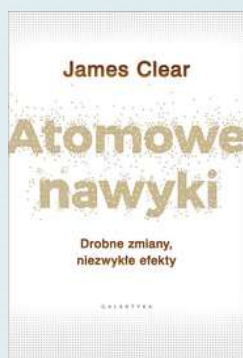
Czy naprawdę wystarczy 21 dni?

To mit. Badania pokazują, że czas potrzebny na ukształtowanie nawyku jest bardzo indywidualny i może wynosić od kilkudziesięciu do nawet kilkuset dni – w zależności od osoby i trudności danej czynności.

Nie liczy się perfekcja, tylko **konsekwencja**. Pominięcie jednego dnia nie niszczy nawyku. Znacznie ważniejsze jest wracanie do działania, zamiast porzucania go przy pierwszym potknięciu.

James Clear – „Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty”

Jedną z najczęściej polecanych książek o budowaniu nawyków są „Atomowe nawyki” Jamesa Cleara. Autor pokazuje, że prawdziwa zmiana nie polega na rewolucjach, lecz na drobnych, niemal niezauważalnych ulepszeniach – właśnie „atomowych”.



Źródło: galaktyka.com.pl

James Clear przytacza m.in. historię reprezentacji kolarskiej Wielkiej Brytanii. Przez lata była ona jedną z najsłabszych drużyn na świecie. Wszystko zmieniło się, gdy nowy trener zaczął wprowadzać mikrousprawnienia: poprawę ergonomii rowerów, jakości snu zawodników, sposobu regeneracji, a nawet higieny rąk. Efekt? W ciągu kilku lat Brytyjczycy zaczęli dominować w światowym kolarstwie.

Źródła:

J. Clear, *Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykle efekty*, Łódź 2019.

To praktyczne potwierdzenie tezy, że **codzienne polepszanie się o 1% prowadzi do ogromnych rezultatów w dłuższej perspektywie.**

ĆWICZENIE:

ZAPROJEKTUJ SWOJE OTOCZENIE

Dlaczego to działa?
Nie polegaj wyłącznie na silnej woli.
+ **Dobre nawyki** lubią być widoczne i łatwe.

Ułatwiał to, co dobre
Przygotuj otoczenie tak, aby nawyk sam „wpadał w ręce”.

Przykład:
Jeśli chcesz ćwiczyć rano – **połóż matę do jogi** przy łóżku już wieczorem.



Utrudniaj to, co Ci nie służy
Spraw, by zły nawyk wymagał dodatkowego wysiłku.

Przykład:
Odlącz telewizor jeśli chcesz ograniczyć bezmyślne oglądanie.



UŚMIECH *na receptę*

Nawyk drugą naturą człowieka - co zrobił z nami 2020 rok...



Źródło: memy.pl

Nowość Cephamed®

Ochrona ust, której pacjenci potrzebują zimą



Obserwuj Cephamed na

