



צ'ק ליסט

אילו שינויים הכי דחוף לעשות למען הבריאות
והחירות של משפחתי ושלי

✓ להדפיס לתלות ולסמן

1. לשפר את המים.

2. להפסיק מזון מעובד, מהונדס, מוקרן, מרוסס, מדושן כימית.

3. למצוא מקורות של מזון אורגני מקומי, לא מוקרן, לא מרוסס, לא מהונדס.

4. להתאגד לקבוצות רכישה - למצוא אנשים כמותכם ולבצע קניות ביחד.

5. לנתק וויפיי, בעיקר ליד ילדים. בלי טלפונים חכמים לילדים ומכשירים מקרינים.

7. להפסיק כימיקלים בבית: חומרי ניקוי, כביסות, ריסוס גינה וכולי.

6. להפסיק חיסונים ותרופות - למצוא חלופות.

8. לחזור לנורות להט ובעיקר להעיף נורות חסכוניות. או למצוא לדים טובים.

10. להתחבר למקורות מידע אמינים: אתרים, סרטים, הרצאות. להפסיק תשקורת.

9. לגוון במוסיקה לשפר תוכן מוסקלי, להחליף סולמות מוסיקה.

11. להעביר לדור הילדים אמת. להיות יותר מעורים בחינוך שלהם.

13. למזער חשיפה לאלימות / פורנוגרפיה / משחקי וידאו / אנימציות עם מסרים סמויים.

12. לצאת מאוטומט בכל התחומים, לשבור הרגלים, להיות בטבע כמה שיותר.

14. השקיעו בזהב.

חיים של בריאות, חופש ועצמאות

בהצלחה 😊