



Miesięczny Planer Zdrowia

Miesiąc

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela

Zdrowe nawyki:

- 1,5l wody
- ☐ 3 pełnowartościowe posiłki i 2 przekąski dziennie
- ☐ dzienna porcja warzyw
- ☐ dzienna porcja owoców
- ☐ dzień bez kawy
- ☐ dzień bez cukru
- ☐ 8h snu
- ☐ 10 000 kroków
- ☐ 15 min rozciągania
- ☐ schody zamiast windy
- ☐ 3 x 10 pajacyków
- ☐ spacer
- ☐ wieczór bez telefonu i TV
- ☐ 30 min dla siebie
- ☐ badania profilaktyczne

2024