

Týždenný prehľad: Stravovanie

Dátum: _____ Týždeň: 1 2 3 4

Deň v týždni	Dodržanie jedálneho lístka - áno/nie + poznámky
Pondelok	
Utorok	
Streda	
Štvrtok	
Piatok	
Sobota	
Nedeľa	

Do jednotlivých kolóniek si zaznačte, či ste dané naplánované aktivity a jedálneho lístka dodržali, prípadne si vpište poznámky prečo nie.

Týždenný prehľad: Cvičenie

Deň v týždni	Cvičenie doma	Cvičenie vonku	Oddych, meditácie a odmeny
Pondelok			
Utorok			
Streda			
Štvrtok			
Piatok			
Sobota			
Nedeľa			

Ako som sa cítil/a tento týždeň:

SUPER

DOBRE

MÔŽE BYŤ

NIČ MOC