

Tabela nawyków

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Regularne posiłki																															
Warzywa x5																															
Codzienny spacer																															
1,5 litra wody																															
Pożywne śniadanie																															
Relaks																															
Min. 6 godzin snu																															

Jak wypełnić tabelę?

Dopisz do tabeli swoje nawyki do wypracowania lub użyj tych już wpisanych. Pamiętaj, żeby nawyk był konkretnie nazwany np. „pij max. 2 kawy dziennie”.

Do kontrolowania nawyków używaj trzech kolorów: zielonego, żółtego i czerwonego.

- jeśli było tak jak do tej pory, bez zmian, to zaznacz **na żółto**, bo nie jest lepiej i nie jest gorzej,
- jeśli było lepiej (nie idealnie, a lepiej), to zaznaczaj **na zielono**, bo przecież jest postęp,
- jeśli było gorzej, to zaznacz **na czerwono**, ale pamiętaj, żeby zastanowić się z czego to wynikało.