

Dzienniczek nawyków

Miesiąc: _____

Nawyk	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																															
białko w posiłku																															
woda																															
regenerujący sen																															
ruch																															

Uzupełniaj kratki trzema kolorami:



zielony – nawyk zrealizowany zgodnie z założeniem



żółty – zrealizowany częściowo



czerwony – niezrealizowany wcale