



*Nawykownik  
zdrowego stylu życia*

# Nawykownik

DATA: 28.11-4.12 2022



Moje nawyki	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Zjem rano śniadanie	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wypije 4 szklanki wody dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poćwiczę 15 minut dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zjem min. 1 zdrowy posiłek dziennie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Będę spać 8 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Najważniejsze nawyki w tym tygodniu:

1: Położę się spać przed 23:00, aby spać 8 h

2: Wstanę wcześniej rano, aby zjeść śniadanie

3: Pójdę na spacer po 19:00 w poniedziałek, środę i sobotę

# Nawykownik



DATA:

Moje nawyki

Pon Wt Śr Czw Pt Sob Nd



Najważniejsze nawyki w tym tygodniu:

1:

2:

3:



Plan minimum, czyli co zrobię kiedy mam gorszy tydzień

1.

2.

3.

4.

5.

Stwórz plan minimum dla każdego wypisanego nawyku.  
Niech to będzie czynność bez względu na okoliczności.

