**Fiziskā veselība**

*Uzturs*

**Izvērtējiet savu dzīvesveidu!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Piemēri** | Cik daudz laika jūs veltāt katram?  | Kādus uzlabojumus varētu veikt? | Vai ir kādi citi komentāri? |
| 3 jūsu veselīga dzīvesveida piemēri | - |  |  |  |
| - |  |  |
| - |  |  |
| 3 neveselīga dzīvesveida piemēri | - |  |  |  |
| - |  |  |
| - |  |  |

**Nedēļu bez kafijas!**



**Nedēļu bez saldumiem!**



**Nedēļu vismaz 2 litri ūdens dienā!**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pirmdiena**BrokastisPusdienasVakariņas | **Otrdiena**BrokastisPusdienasVakariņas | **Trešdiena**BrokastisPusdienasVakariņas |
|  **Ceturtdiena**BrokastisPusdienasVakariņas | **Piektdiena**BrokastisPusdienasVakariņas | **Sestdiena**BrokastisPusdienasVakariņas |
| **Svētdiena**BrokastisPusdienasVakariņas | **Piezīmes** |