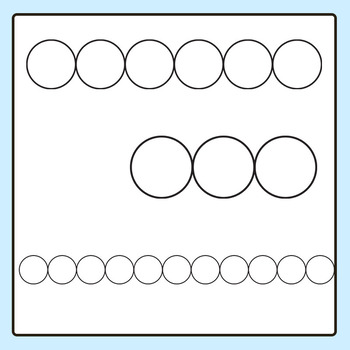
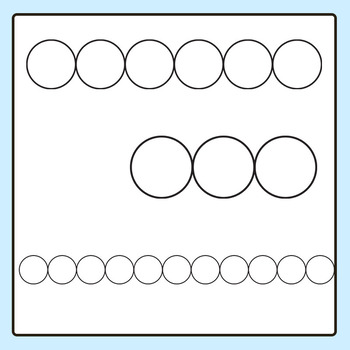
**Fiziskā veselība**

*Uzturs*

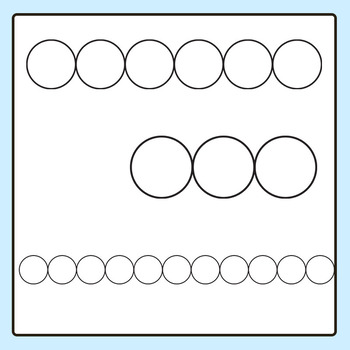
**Vērtējiet savu dzīvesveidu!**

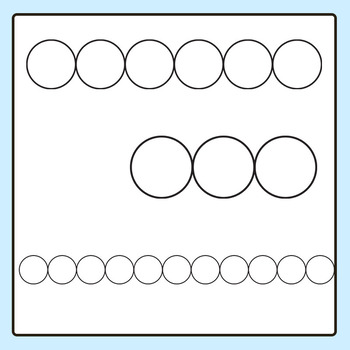
|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3 jūsu veselīga dzīvesveida piemēri | 3 neveselīga dzīvesveida piemēri | Cik daudz laika jūs veltāt katram? | Kādus uzlabojumus varētu veikt? | Vai ir kādi citi komentāri? |
| 1. **piemērs** |  |  |  |  |  |
| 1. **piemērs** |  |  |  |  |  |
| 1. **piemērs** |  |  |  |  |  |

**Divas nedēļas bez kafijas!**

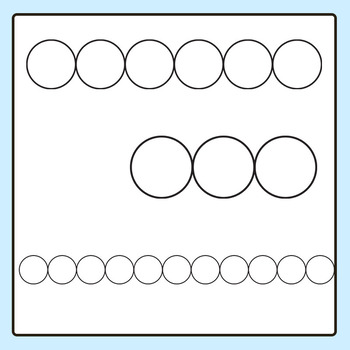


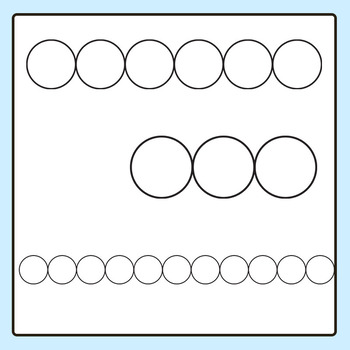
**Divas nedēļas bez saldumiem!**





**Divas nedēļas vismaz 2 litri ūdens dienā!**





|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pirmdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas | **Otrdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas | **Trešdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas |
| **Ceturtdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas | **Piektdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas | **Sestdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas |
| **Svētdiena**  Brokastis  Pusdienas  Vakariņas | **Piezīmes** | |