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