

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					
2. piemērs					
3. piemērs					

Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena
Brokastis	Brokastis	Brokastis
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas
Ceturtdiena	Piektdiena	Sestdiena
Brokastis	Brokastis	Brokastis
Pusdienas	Pusdienas	Pusdienas
Vakariņas	Vakariņas	Vakariņas
Svētdiena	Piezīmes	
Brokastis		
Pusdienas		
Vakariņas		



Divas nedēļas bez kafijas!

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Divas nedēļas bez saldumiem!

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○



Divas nedēļas vismaz 2 litri ūdens dienā!

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○