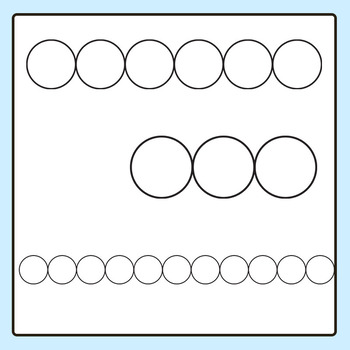
**Fiziskā veselība**

*Uzturs*

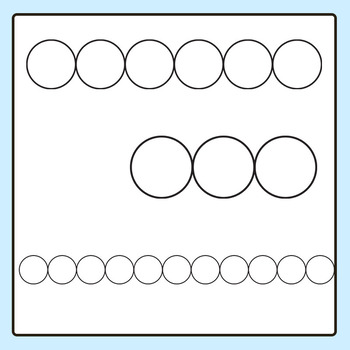
**Izvērtējiet savu dzīvesveidu!**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 | - |  |  |  |
| - |  |  |
| - |  |  |

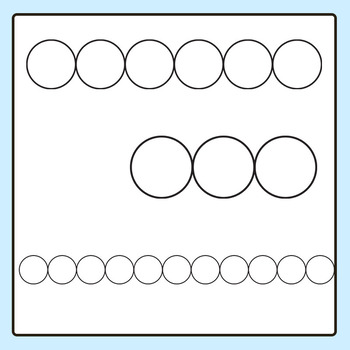
**Nedēļu bez kafijas!**



**Nedēļu bez saldumiem!**



**Nedēļu vismaz 2 litri ūdens dienā!**



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Pirmdiena**  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** | |