

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	-			
	-			
	-			

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		



Nedēļu bez kafijas!



Nedēļu bez saldumiem!



Nedēļu vismaz 2 litri ūdens dienā!

