

PLANER ZDROWYCH NAWYKÓW

Wydrukuj i powieś planer w widocznym miejscu (np. na lodówce lub tablicy korkowej) lub włóż do kalendarza/notatnika i miej go zawsze przy sobie.

Zaznaczaj w planerze, gdy uda Ci się zrealizować któryś z nawyków.

Dla ułatwienia zakresł aktualny miesiąc, a zrealizowany nawyk zaznacz w kropce oznaczającej dany dzień. Dzięki temu łatwo sprawdzisz, jak Ci poszło w każdym miesiącu.

Dbaj o regularność i **UODPORNIJ SIĘ** dzięki zdrowym nawykom i skutecznej suplementacji. Pamiętaj, że każda zmiana zaczyna się od małych kroków!





	Dobry sen 	Nawodnienie 	Aktywność 	Witamina D 	Chwila dla mnie 		
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
29	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
30	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
31	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

STY	LUT	MAR	KWI	MAJ	CZE
LIP	SIE	WRZ	PAŹ	LIS	GRU

