



Karta pielęgnacji nawyków

MOJE ZDROWE NAWYKI

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

A grid of 20 columns and 8 rows of empty squares, intended for drawing. The grid is composed of 160 small squares arranged in 8 horizontal rows and 20 vertical columns.

Karta moich postępów

CEL TO MARZENIE Z DATĄ REALIZACJI!



MASA CIAŁA

OBWÓD: TALII

BIODER

UDA

RAMIENIA

PĘPKA

DZIEŃ I

TYDZIEŃ II

TYDZIEŃ IV

TYDZIEŃ VI

TYDZIEŃ VIII



Lista zakupów

OWOCE I WARZYWA

.....

.....

.....

.....

.....

PRODUKTY ZBOŻOWE

.....

.....

.....

.....

.....

NABIAŁ I MIĘSO

.....

.....

.....

.....

.....

BAKALIE I TŁUSZCZE

.....

.....

.....

.....

.....

PRZYPRAWY I ZIOŁA

.....

.....

.....

.....

.....

INNE

.....

.....

.....

.....

.....

TO CZEGO NIE KUPISZ, TEGO NIE ZJESZ!



Lista zakupów

OWOCE I WARZYWA

.....

.....

.....

.....

.....

PRODUKTY ZBOŻOWE

.....

.....

.....

.....

.....

NABIAŁ I MIĘSO

.....

.....

.....

.....

.....

BAKALIE I TŁUSZCZE

.....

.....

.....

.....

.....

PRZYPRAWY I ZIOŁA

.....

.....

.....

.....

.....

INNE

.....

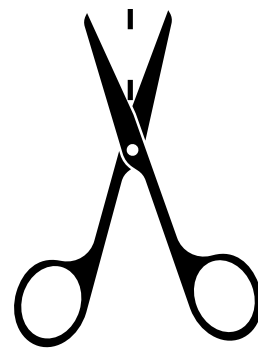
.....

.....

.....

.....

TO CZEGO NIE KUPISZ, TEGO NIE ZJESZ!





Mapa celów

ZDROWIE

DIETA

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

PIELĘGNACJA

ROZWÓJ OSOBISTY

PRACA

RELACJE

CZAS TYLKO DLA SIEBIE

MIESIĄC:

MARZENIA SIĘ NIE SPEŁNIAJĄ, MARZENIA SIĘ SPEŁNIA!



Planner aktywności fizycznej

POMYSŁY NA AKTYWNOŚĆ

MIĘSIĄC:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

ND

Z KAŻDYM DNIEM CORAZ BLIŻEJ CELU!



Planner miesięczny

PRIORYTETY W TYM MIESIĄCU

MIESIĄC:

PON

WT

ŚR

CZW

PT

SOB

ND

MOŻESZ WSZYSTKO, TYLKO UWIERZ W SIEBIE!



90 dni do nowego nawyku

start!

NAWYK DO WYROBIENIA:

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.	☐	32.	☐	33.	☐	34.	☐	35.	☐	36.	☐	37.	☐	38.	☐	39.	☐	40.	☐	41.	☐	42.	☐	43.	☐	44.	☐	45.	☐

MOŻESZ WSZYSTKO, TYLKO UWIERZ W SIEBIE!

już połowa!

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.	☐	32.	☐	33.	☐	34.	☐	35.	☐	36.	☐	37.	☐	38.	☐	39.	☐	40.	☐	41.	☐	42.	☐	43.	☐	44.	☐	45.	☐

gratulacje!

Planner spożycia wody

Z KAŻDYM DNIEM CORAZ BLIŻEJ CELU!



MIESIĄC:

WYPIŁAM:

pon.        

wt.        

śr.        

czw.        

pt.        

sb.        

nd.        

WYPIŁAM:

pon.        

wt.        

śr.        

czw.        

pt.        

śb.        

nd.        

WYPIŁAM:

pon.        

wt.        

śr.        

czw.        

pt.        

sb.        

nd.        

WYPIŁAM:

pon.        

wt.        

śr.        

czw.        

pt.        

sb.        

nd.        

Planner dnia

Z KAŻDYM DNIEM CORAZ BLIŻEJ CELU!



DZIEŃ:

3 PRIORYTETY DNIA

1. ☐ _____

2. ☐ _____

3. ☐ _____

ZADANIA NA DZIŚ

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

NOTATKI:

.....

.....

.....

.....

ZAKUPY

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____



POSIŁKI NA DZIŚ

śn.

II śn.

ob.

pod.

kol.

Planner posiłków



Z KAŻDYM DNIEM CORAZ BLIŻEJ CELU!

śniadanie:

II śniadanie:

obiad:

podwieczorek:

kolacja:

pon.

wt.

śr.

czw.

pt.

sb.

nd.

ZAKUPY:

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

NOTATKI: