

Môj checklist

1. Týždeň

Výzva na tento týždeň:

Viac zeleniny.
Aspoň raz denne si dám tanierik aspoň s 2 druhmi zeleniny.

Po Ut St Št Pi So Ne

Tento týždeň mi urobilo radosť:

Tento týždeň mi urobilo radosť:

2. Týždeň

Výzva na tento týždeň:

Podme jesť spoločne.
Trikrát týždenne si dáme spoločnú večeru.

Po Ut St Št Pi So Ne

Tento týždeň mi urobilo radosť:

3. Týždeň

Výzva na tento týždeň:

Detox od modrého svetla.
Pre lepšiu spánok vypnem každý večer aspoň hodinu pred spaním televíziu a odložím telefón.

Po Ut St Št Pi So Ne

Tento týždeň mi urobilo radosť:

4. Týždeň

Výzva na tento týždeň:

Vyhnem sa výťahom.
Urobím niečo pre seba a budem chodiť iba po schodoch.

Po Ut St Št Pi So Ne

Tento týždeň mi urobilo radosť:

5. Týždeň

Výzva na tento týždeň:

Urobím si radosť.
Trikrát týždenne si nájdem čas pre seba. Kúpeľ, kniha, cvičenie alebo len relax.

Po Ut St Št Pi So Ne

