

	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						
Nawyki żywieniowe																																					
Regularne posiłki																																					
Minimum 1,5-2 l wody																																					
Brak podjadania między posiłkami i jedzenia produktów z czerwonej listy																																					
Warzywa w każdym posiłku																																					
Aktywność fizyczna																																					
Ponad 10 tys. kroków																																					
Dodatkowa aktywność (np. basen, rower, joga)																																					
Spacer do pracy zamiast auta, autobusu																																					
Higiena snu																																					
Min. 7 godz. snu																																					
Kolacja najpóźniej 2 godz. przed snem																																					
Bez ekranów min. 1 godz. przed snem																																					
Dobre samopoczucie																																					
Uśmiech																																					
Chwila dla siebie																																					
Czas z rodziną lub przyjaciółmi																																					
Leki i suplementy																																					
Przyjęte o odpowiedniej porze i popite wodą																																					