Monitoruj zmiany – masz na to 7 dni!

Zaznacz kolorem to co udało Ci się zmienić lub dopisz nowe aktywności, które wprowadziłeś, aby prowadzić zdrowy tryb życia.

ZMIANA	**KORZYŚĆ**
COCA COLA I SŁODKIE NAPOJE NA WODĘ	OKOŁO 100 KCAL MNIEJ (W 1 SZKLANCE)
MAKARON PSZENNY NA MAKARON PEŁNOZIARNISTY	DŁUŻEJ TRWAJĄCE UCZUCIE BYCIA NAJEDZONYM
KILKA REGULARNYCH POSIŁKÓW DZIENNIE	MNIEJ WYSOKOKALORYCZNYCH PRZEKĄSEK
WIĘCEJ WARZYW I OWOCÓW W CIĄGU DNIA	MNIEJ KALORII, WIĘCEJ WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
REGULARNA ILOŚĆ SNU I CZAS NA ODPOCZYNEK	MNIEJSZA OCHOTA NA SŁODYCZE I SŁONE PRZEKĄSKI
NAUKA GOTOWANIA	MOŻLIWOŚĆ PRZYGOTOWYWANIA DOMOWYCH = ZDROWSZYCH WERSJI ULUBIONYCH DAŃ Z RESTAURACJI
WIĘCEJ WODY I HERBAT BEZ CUKRU W CIĄGU DNIA	LEPSZE SAMOPOCZUCIE, BRAK PROBLEMÓW Z ZAPARCIAMI
WIĘCEJ CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI - POMOC W DOMU, SPACERY ZAMIAST PRZEMIESZCZANIA SIĘ AUTEM / KOMUNIKACJĄ MIEJSKĄ, SPACERY Z PSEM	WIĘCEJ SPALONYCH KALORII BARDZO NIEWIELKIM KOSZTEM, DUŻA SZANSA NA LEPSZE SAMOPOCZUCIE