Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

NOWY ROK! CZAS NA ZMIANY!

STYCZEŃ 2020

PIJĘ WODĘ!

	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
Cele żywieniowe	ZAZNACZ ZNAKIEM „X" TO CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ																														
śniadanie do 60 minut po przebudzeniu																															
woda około 1,5 litra dziennie																															
surowe warzywa w co najmniej 3 posiłkach																															
orzechy, pestki, nasiona																															
Cele sportowe																															
10 tysięcy kroków																															
nordic walking, fitness, basen, siłownia																															
Higiena psychiczna																															
czas dla siebie																															
co najmniej 8 godzin snu																															
spotkanie towarzyskie																															

MÓJ PLAN NA STYCZEŃ: .....

eduSFERA

Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

ZROBIĘ COŚ DLA SIEBIE!

LUTY 2020

IDĘ NA SIŁOWNIĘ!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM ZE STYCZNIA					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

MÓJ PLAN NA LUTY: .....

www.dietoterapia.waw.pl

edu SFERA

Dietoterapia Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

TWORZĘ SIĘBIE NA NOWO

MARZEC 2020

Jem zdrowo!

Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna			Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna		
	wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa –co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel		wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa –co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel
1										16									
2										17									
3										18									
4										19									
5										20									
6										21									
7										22									
8										23									
9										24									
10										25									
11										26									
12										27									
13										28									
14										29									
15										30									
Zaznacz znakiem „x" to co udało się zrobić										31									

MÓJ PLAN NA MARZEC: .....

www.dietoterapia.waw.pl

edu SFERA

Dietoterapia Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

ZROBIĘ 300 000 KROKÓW!

KWIECIEŃ 2020

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
		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	WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM Z MARCA		

IDĘ NA BASEN!

MÓJ PLAN NA KWIECIEŃ: .....

A MOŻE UDAŁO CI SIĘ ZROBIĆ COŚ WIĘCEJ? PONIŻEJ WPISZ SWOJE AKTYWNOŚCI, KTÓRYCH NIE ZNALAZŁEŚ W WYKAZIE NA POPRZEDNICH STRONACH.

.....

.....

edu SFERA

Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

POSTARAM SIE JEŚĆ 5 POSIŁKÓW!

MAJ 2020

MAM CZAS DLA SIEBIE!

	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
Cele żywieniowe	Zaznacz znakiem „x" to co udało się zrobić																														
śniadanie do 60 minut po przebudzeniu																															
woda około 1,5 litra dziennie																															
surowe warzywa w co najmniej 3 posiłkach																															
orzechy, pestki, nasiona																															
Cele sportowe																															
10 tysięcy kroków																															
nordic walking, fitness, basen, siłownia																															
Higiena psychiczna																															
czas dla siebie																															
co najmniej 8 godzin snu																															
spotkanie towarzyskie																															

MÓJ PLAN NA MAJ: .....

eduSFERA

Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

POSIŁKI JEM REGULARNIE!

CZERWIEC 2020

CZUJĘ PRZYPŁYW SIŁY

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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	WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM Z MAJA				

MÓJ PLAN NA CZERWIEC: .....

edu SFERA

Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

ĆWICZĘ BO CHCĘ!

LIPIEC 2020

LUBIĘ WARZYWA!

Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna		
	wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa – co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

Zaznacz znakiem „x" to co udało się zrobić

Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna		
	wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa – co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel
16									
17									
18									
19									
20									
21									
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									
29									
30									
31									

MÓJ PLAN NA LIPIEC: .....

edu SFERA

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

MAM OCHOTĘ NA SPOTKANIE TOWARZYSKIE!

SIERPIEŃ 2020

CZUJĘ ŻE ŻYJĘ!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM Z LIPCA					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

MÓJ PLAN NA SIERPIEŃ: .....

A MOŻE UDAŁO CI SIĘ ZROBIĆ COŚ WIĘCEJ? PONIŻEJ WPISZ SWOJE AKTYWNOŚCI, KTÓRYCH NIE ZNALAZŁEŚ W WYKAZIE NA POPRZEDNICH STRONACH:

.....

.....

edu SFERA

Dietoterapia Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE NORDIC WALKING? BASEN? CO BY TU JESZCZE... WRZESIEŃ 2020

POMIDOR! GRAMY?

	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
Cele żywieniowe	Zaznacz znakiem „x" to co udało się zrobić																													
śniadanie do 60 minut po przebudzeniu																														
woda około 1,5 litra dziennie																														
surowe warzywa w co najmniej 3 posiłkach																														
orzechy, pestki, nasiona																														
Cele sportowe																														
10 tysięcy kroków																														
nordic walking, fitness, basen, siłownia																														
Higiena psychiczna																														
czas dla siebie																														
co najmniej 8 godzin snu																														
spotkanie towarzyskie																														

MÓJ PLAN NA WRZESIEŃ: .....

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

POJEŻDŻĘ NA ROWERZE

PAŹDZIERNIK 2020

PORA NA RELAKS!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM Z WRZEŚNIA			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	

MÓJ PLAN .....

NA PAŹDZIERNIK .....

edu SFERA

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

ZROBIĘ 20 000 KROKÓW W CIĄGU DNIA

LISTOPAD 2020

ALE ZE MNIE ANANASI

Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna			Dzień	Cele żywieniowe				Cele sportowe		Higiena psychiczna		
	wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa –co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel		wspólny posiłek z rodziną	surowe warzywa –co najmniej 500 g dziennie	ilość wody dziennie (w ml)	wpisz własny cel	przysiady i "brzuszki"	wpisz własny cel	pielęgnowanie pasji	przebywanie w plenerze	wpisz własny cel
1										16									
2										17									
3										18									
4										19									
5										20									
6										21									
7										22									
8										23									
9										24									
10										25									
11										26									
12										27									
13										28									
14										29									
15										30									
ZAZNACZ ZNAKIEM „X" TO CO UDAŁO SIĘ ZROBIĆ																			

MÓJ PLAN NA LISTOPAD: .....

edu SFERA

Dietoterapia
Dr inż. Katarzyna Kowalcze

MÓJ PLAN NA ZDROWE ŻYCIE

W PRZYSZŁYM ROKU ZROBIĘ WIĘCEJ!

GRUDZIEŃ 2020

WPISZ % SUKCESU!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
	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	WPISZ DO POSZCZEGÓLNYCH DNI TO, CO UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNĄĆ, ZGODNIE ZE WZORCEM Z LISTOPADA		

WESOŁYCH ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA
ORAZ SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU 2020!

MÓJ PLAN NA GRUDZIEŃ: .....

A MOŻE UDAŁO CI SIĘ ZROBIĆ COŚ WIĘCEJ? PONIŻEJ WPISZ SWOJE AKTYWNOŚCI, KTÓRYCH NIE ZNALAZŁEŚ W WYKAZIE NA POPRZEDNICH STRONACH:

edu SFERA