

MOJA TABELA NAWYKÓW

miesiąc:



	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
ZADANIE																															
1,5 litra wody																															
śniadanie do 1 godziny od wstania z łóżka																															
kolacja 2-3 godziny przed pójściem spać																															
dzień bez podjadania																															
dzień bez słodczy																															
dzień bez słonych przekąsek																															
dzień bez alkoholu																															
3 porcje warzyw																															
2 porcje owoców																															
10 tysięcy kroków																															
inna aktywność fizyczna																															

*Żadne zadanie nie jest trudne,
jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania.*
Henry Ford

KATOWICE, UL. KORNASA 18
ŁAZISKA GÓRNE, UL. ORZESKA 7
WODZISŁAW ŚLĄSKI, LESZKA 10
RYBNIK, JASTRZĘBSKA 3A