

“Energia-napló” 7 napos

Nap ☀	Időpont	Fizikai energia	Érzelmi állapot	Mi az ami segített, hátráltatott
Hétfő				
Kedd				
Szerda				
Csütörtök				
Péntek				
Szombat				
Vasárnap				

Figyeld magadat!

Táplálkozási napló mellé jó segítség, mert nyomon tudod követni, hogy egyes napokon, összefügg-e az étkezéssel a fizikai vagy érzelmi állapotod.

Skálázz 1-10-ig.

Fejleszti az önismeretet!



www.egeszsegesenevaval.hu

