

Energiaőr-Táblázat

Szokás/nap	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Egészséges reggeli							
Vízfogyasztás (2-2,5l)							
20 perc mozgás							
Digitális detox este							
Lelki feltöltődés pl. zene,							
Színes zöldségek fogyasztás							
7+óra alvás							

A táblázat segít, hogy jó szokásokat alakíts ki. Segít kontrollálni. Életmódváltásnál nagy segítség.

www.egeszsegesenevaval.hu

