

# Zmiana nawyków żywieniowych

## Dlaczego chcesz zmienić nawyki żywieniowe?

*Jakie są Twoje powody? Dlaczego chcesz dokonać zmian?*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Czas

*Kiedy mogę włączyć dodatkową aktywność fizyczną? (spacer, basen itp.)*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Czas na zmiany

*Dni w których poświęcę więcej czasu na wprowadzanie nowych nawyków (np. nauczę się nowych trików związanych z gotowaniem)*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Nawyki, które chcę wprowadzić

### Rano

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Wieczorem

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

