

Моя неделя

БУДЬ
ЗДОРОВ

Заполни расписание своей недели.

Данный трекер поможет тебе не забыть о самом важном!

О том, что поможет тебе сохранить свое здоровье и быть эффективным.



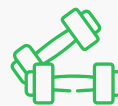
Сон
7-8 часов



Вода
(30 мл*кг
веса в сутки)



Здоровая еда
(3 основных
приема пищи,
2 перекуса.
Не менее 400 гр.
овощей и фруктов)



Спорт
(Физическая
активность
не менее 150-300
минут в неделю)



Прохождение
диспансеризации
и ПМО



Общение
с семьей



Друзья



Хобби



Достижение
целей



Общение
с природой

Понедельник

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Вторник

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Среда

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Четверг

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Пятница

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Суббота

Время:	Дело:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Воскресенье

Время:	Дело:	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____