

## PRZYKŁADOWY PLAN

Poniżej znajdziesz przykładowy **PLAN**, zawierający 3 podstawowe elementy dbania o siebie. Oczywiście możesz go rozbudować o poznane strategie lub kompletnie zmodyfikować.

Dzień	Data	Ćwiczenia fizyczne (w minutach)	Liczba zjedzonych posiłków oraz ich jakość – na ile odpowiada Twoim założeniom? Możesz to oceniać na skali 1-10.	Sen ilość snu, godzina pójścia spać oraz wstania	Twoja wybrana strategia