










# PLAN NAWYKOWY

## NAGRODA

## LEGENDA

- 5 posiłków w tym pierwsze śniadanie - 
- Warzywa w 4 na 5 posiłków - 
- Owoce w jednym posiłku - 
- 3 szklanki mleka, jogurtu naturalnego, kefiru lub dodatek sera - 
- Produkty zbożowe pełnoziarniste - 
- Co najmniej 6 szklanek wody lub herbaty - 
- Aktywność fizycznie przynajmniej 60 minut - 
- Sen co najmniej 10 godzin - 
- Mycie zębów co najmniej 2 razy - 

### Poniedziałek



### Wtorek



### Środa



### Czwartek



### Piątek



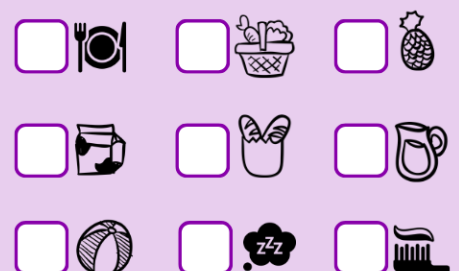
### Sobota



### Niedziela



### PODSUMOWANIE



SUMA: