

MOJA TABELA AKTYWNOŚCI

RODZAJ	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (rodzaj aktywności i przeznaczony na nią czas)							
ODŻYWIANIE (jakie owoce i warzywa spożyłem w ciągu dnia; jakie napoje piłem, w tym ilość wypitej wody; jakie zdrowe przekąski spożywałem w ciągu dnia)							
RELAKS (jak odpoczywałem oraz ile czasu na to poświęciłem w ciągu dnia - czas bez TV, telefonu i komputera)							