

Понедельник _____ 20_г.

Вторник _____ 20_г.

Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье.

Генрих Гейне

Доброе утро! Настроение и самочувствие в нескольких словах:

Движение — жизнь!

Время	Кол-во	Вид физ. упражнений	Время	Кол-во	Вид физ. упражнений

Моя система питания на сегодня:

Время		Время	

Какие продукты нужно купить?

Вечер еще одного хорошего дня.

Настроение и самочувствие в нескольких словах

Подвожу итог:

Все ли получилось? Да Нет

Да Нет

Что не получилось и почему?

Среда _____ 20_г.

Четверг _____ 20_г.

Диагностика достигла таких успехов, что здоровых людей почти не осталось.

Бертран Рассел

Мои
заметки

Доброе утро! Настроение и самочувствие в нескольких словах:

Движение — жизнь!

Время	Кол-во	Вид физ. упражнений	Время	Кол-во	Вид физ. упражнений

Моя система питания на сегодня:

Время		Время	

Какие продукты нужно купить?

Вечер еще одного хорошего дня.

Настроение и самочувствие в нескольких словах

Подвожу итог:

Все ли получилось? Да Нет

Да Нет

Что не получилось и почему?

Пятница _____ 20_г.

Суббота _____ 20_г.

Иные лекарства опаснее самих болезней.

Луций Анней Сенека

Доброе утро! Настроение и самочувствие в нескольких словах:

Движение — жизнь!

Время	Кол-во	Вид физ. упражнений	Время	Кол-во	Вид физ. упражнений

Моя система питания на сегодня:

Время		Время	

Какие продукты нужно купить?

Вечер еще одного хорошего дня.

Настроение и самочувствие в нескольких словах

Подвожу итог:

Все ли получилось? Да Нет

Да Нет

Что не получилось и почему?

Воскресенье _____ 20_г.

Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть.

Сократ

Мои
заметки

**Доброе утро! Настроение
и самочувствие в нескольких словах:**

Занятие для отдыха:

ПН

Движение – жизнь!

Время	Кол-во	Вид физ. упражнений
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

Моя система питания на сегодня:

Время	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

СБ

ВС

**Дополнительные мероприятия
для вашего здоровья:**

ПН

Какие продукты нужно купить?

ВТ

СР

**Вечер еще одного хорошего дня.
Настроение и самочувствие**

ЧТ

ПТ

Подвожу итог:
Все ли получилось? Да Нет

СБ

Что не получилось и почему?

ВС

Понедельник _____ 20_г.

Вторник _____ 20_г.

Медицина: кошелек или жизнь.

Карл Краус

Доброе утро! Настроение и самочувствие в нескольких словах:

Движение — жизнь!

Время	Кол-во	Вид физ. упражнений	Время	Кол-во	Вид физ. упражнений

Моя система питания на сегодня:

Время		Время	

Какие продукты нужно купить?

Вечер еще одного хорошего дня.

Настроение и самочувствие в нескольких словах

Подвожу итог:

Все ли получилось? Да Нет

Да Нет

Что не получилось и почему?
