



| PONDĚLÍ | ÚTERÝ | STŘEDA | ČTVRTEK | PÁTEK | SOBOTA | NEDĚLE |
|---------|-------|--------|---------|-------|--------|--------|
|         |       |        |         |       |        |        |
|         |       |        |         |       |        |        |
|         |       |        |         |       |        |        |
|         |       |        |         |       |        |        |
|         |       |        |         |       |        |        |
|         |       |        |         |       |        |        |



## Měsíc zdravých návyků

Do každého políčka si zapište jeden malý zdravý návyk, který chcete ten den podpořit (například: připravená snídane, lepší svačina, jídlo bez spěchu).  
Když se Vám ho během dne podaří splnit, políčko si odškrtněte.  
Nemusí být všechno dokonalé - i jeden odškrtnutý den má smysl.  
Začít můžete kdykoliv. Vlastním tempem.