

DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



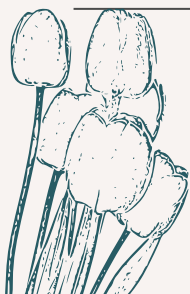
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



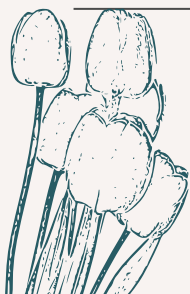
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



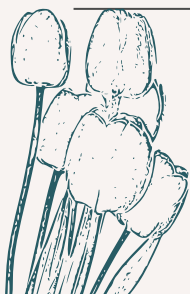
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



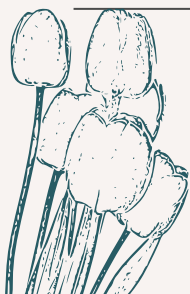
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



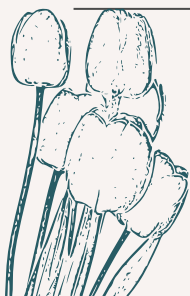
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



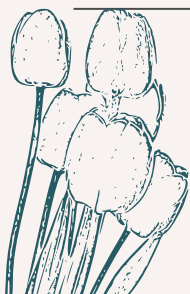
STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:



DENNÍK STRAVOVANIA A ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



P U S Š P S N



RAŇAJKY

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



DESIATA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



PO JEDLE

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



OBED

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



VEČERA

- STUPEŇ HLADU (0-10):
- MYŠLIENKY, POCITY, AKTIVITY:



SPÁNOK/RELAXÁCIA

MNOŽSTVO (V HODINÁCH):



KVALITA SPÁNKU

- ZLÝ:
- PRIEMERNÝ:
- VÝBORNÝ:



POHYB

- TYP POHYBU:
- SILOVÝ TRÉNING:
- AERÓBNY:
- FLEXIBILITA:



STRES

- ÚROVEŇ STRESU (1-10):
- ZDROJE STRESU:
- SPÔSOBY ZNIŽOVANIA STRESU:

VZŤAHY



- EMOCIONÁLNE A MENTÁLNE SPÚŠŤAČE:
- DUCHOVNÉ PRAKTIKY:

