

Moj FINGER-plan

Napravite svoj vlastiti FINGER-plan! Smatraj to kao "ugovor" koji sklapaš sa samim sobom, gdje odlučuješ šta ćeš raditi, koliko često i tokom kojeg vremenskog perioda.

Nakon nekog vremena možeš dodati nešto novo ili povećati stepen težine kako bi dodatno izazvao sebe. Bez obzira na nivo, to je korisno za zdravlje vašeg mozga. I zapamti, počni s malim stvarima! Radije mali korak koji se ostvari nego nikakav korak.



Zdrava hrana

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Fizička aktivnost

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Gimnastika mozga

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Društvene aktivnosti

Šta raditi: _____

Koliko često: _____

Od: _____ / _____ Do: _____ / _____



Kontrola zdravstvenih vrijednosti

Provjerite krvni pritisak: ☐ Datum: _____ / _____

Provjerite masnoće u krvi: ☐ Datum: _____ / _____

Provjerite šećer u krvi: ☐ Datum: _____ / _____

