

Mój plan FINGER (FINGER-plan)

Napisz swój własny plan FINGER (FINGER-plan)! Pomyśl o tym jak o „umowie”, którą zawierasz sam ze sobą i w której decydujesz, co robić, jak często i jak długo.

Po pewnym czasie możesz chcieć dodać coś nowego lub zwiększyć poziom trudności, aby stawić sobie kolejne wyzwanie. I pamiętaj: zacznij małymi krokami! Lepiej zrobić jeden mały krok, który przyniesie efekty, niż nie robić żadnych kroków.



Zdrowa żywność

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____/____/____ Data zakończenia: ____/____/____



Aktywność fizyczna

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____/____/____ Data zakończenia: ____/____/____



Trening mózgu

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____/____/____ Data zakończenia: ____/____/____



Kontakty społeczne

Do zrobienia: _____

Jak często: _____

Data rozpoczęcia: ____/____/____ Data zakończenia: ____/____/____



Monitorowanie parametrów zdrowotnych

Sprawdź ciśnienie krwi: ☐ Data: ____/____/____

Sprawdź poziom cholesterolu we krwi: ☐ Data: ____/____/____

Sprawdź poziom cukru we krwi: ☐ Data: ____/____/____

