

FINGER planım (FINGER-plan)

Kendi FINGER planınızı (FINGER-plan) yazın! Bunu kendinizle yaptığınız ve ne yapacağınıza, ne sıklıkta, ne kadar süreyle yapacağınıza karar verdiğiniz bir "anlaşma" olarak düşünün.

Bir süre sonra kendinizi daha fazla zorlamak için yeni bir şey eklemek veya zorluk seviyesini artırmak isteyebilirsiniz. Zorluk seviyesi ne olursa olsun beyin sağlığınıza fayda sağlayacaktır. Unutmayın; küçük adımlarla başlayın! Hiç adım atmamaktansa faydalı olacak küçük bir adım atmak daha iyi olacaktır.



Sağlıklı gıdalar

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: ____/____/____ Bitiş tarihi: ____/____/____



Fiziksel aktivite

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: ____/____/____ Bitiş tarihi: ____/____/____



Zihinsel uyarım

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: ____/____/____ Bitiş tarihi: ____/____/____



Sosyal aktiviteler

Yapılacaklar: _____

Sıklık: _____

Başlangıç tarihi: ____/____/____ Bitiş tarihi: ____/____/____



Kardiyovasküler risk faktörleri

Kan basıncı kontrolü: ☐ Tarih: ____/____/____

Kolesterol kontrolü: ☐ Tarih: ____/____/____

Kan şekeri kontrolü: ☐ Tarih: ____/____/____

