

ЛИЧЕН ДНЕВНИК „ИЗЯЖ ДЪГАТА“



Дневник

ИЗЯЖ ДЪГАТА 

	Пон	Втор	Сряда	Четв	Пет	Съб	Нед
Червени храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Оранжеви храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Жълти храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Зелени храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Сини храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Кафяви храни	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Червени храни



Оранжеви храни



Жълти храни



Зелени храни



Сини храни



Кафяви храни



ОБЩНСКИ СЪВЕТ
ПО НАРКОТИЧНИ ВЕЩЕСТВА
ПРЕВАНТИВНО-ИНФОРМАЦИОНЕН ЦЕНТЪР - ГАБРОВО
www.prevention.gabrovo.bg



ИМЕ

1. Седмично планиране – планирайте разнообразни
варианти за:

Закуска:

Обяд:

Вечеря:

Междинни хранения:

2. Списък за пазаруване

Плодове и зеленчуци:

Белтъчини:

Пълнозърнести:

Други:

3. Мотивация и равностетка

Какво постигнахме тази седмица?

Нова цел за следващата седмица: