

MED KÖZPONT



ÁLLAPOT NAPLÓ MINTA

Dátum:

Napi alvásidő:

Hogyan ébredtem ma?

Súlyom:

Mit reggeliztem?

Napi fizikai aktivitásom:

Milyen táplálékkiegészítőket vettem be?

Milyen gyógyszereket vettem ma be?

Mit ebédeltem?

Mit vacsoráztam?

Minek örültem ma?

Mit csináltam a mai nap?

Részt vettem ma bármilyen közösségi tevékenységben?

Mennyire voltam ma stresszes? (1-10)

Milyen volt a mai energiaszintem? (1-10)

Írj le egy jó dolgot, ami ma történt veled!

Készítette : Sinka Miléna / Minden jog fenntartva. Másolni, sokszorosítani tilos.