

Tabela motywacyjna



Natasza Siemienas
DIETETYK KLINICZNY

	Szkłanki wypitej wody					Regularność posiłków					Ćwiczenia minuty	Stodczy	Samopoczucie 1-10
	I	II	III	IV	V	I	II	III	IV	V			
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
5	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
6	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
7	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
8	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
9	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
10	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
11	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
12	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
13	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
14	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
15	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
16	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
17	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
18	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
19	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
20	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
21	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
22	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
23	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
24	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
25	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
26	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
27	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐
28	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		☐	☐

waga talia biodra

waga talia biodra

waga talia biodra

waga talia biodra

waga talia biodra