

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Το ημερολόγιο αυτό θα σε βοηθήσει να καταλάβεις τι τρως ακριβώς και πόσο κινείσαι και γυμνάζεσαι κάθε μέρα.



Τι τρώω

Πόσο κινούμαι
και γυμνάζομαι



1η μέρα

1η μέρα	Τι τρώω	Πόσο κινούμαι και γυμνάζομαι
2 ^η μέρα		
3 ^η μέρα		
4 ^η μέρα		
5 ^η μέρα		
6 ^η μέρα		
7 ^η μέρα		

Παρατηρήσεις:

Το ημερολόγιο αυτό μπορεί να το εκτυπώσεις (εάν υπάρχει η δυνατότητα) ή ακόμη και να το φτιάξεις μόνος σου σε μία σελίδα.

- ✓ Το ημερολόγιο το συμπληρώνεις κάθε μέρα, στην 1^η στήλη αναφέρεις τις έφαγες το πρωί, το μεσημέρι και το βράδυ, καθώς και τα ενδιάμεσα σνακ και στη δεύτερη στήλη αναφέρεις τη σωματική σου δραστηριότητα στο σπίτι (πρόγραμμα γυμναστικής)
- ✓ Αφού το συμπληρώσεις, μπορείς:
 - α. να μου στείλεις μέσω της πλατφόρμας e-me ή
 - β. να το κρατήσεις και να το παραδώσεις με το άνοιγμα των σχολείων

είμαι στη διάθεσή σου



ο κ. Νικήτας