PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

30 DIENŲ SVEIKESNĖS MITYBOS LINK IŠŠŪKIS

PASIRINK TINKAMIAUSIĄ LAIKĄ SAVO IŠŠŪKIUI:

METAI

SAUSIS VASARIS KOVAS BALANDIS GEGUŽĖ BIRŽELIS LIEPA RUGPJŪTIS RUGSĖJIS SPALIS LAPKRITIS GRUODIS

1 ☐ ŠALDYTUVO PRODUKTŲ REVIZIJA;	2 ☐ NUSISTATYTI SAVO KETINIMUS IR TIKSLUS;	3 ☐ MAISTO PLANAVIMAS;
4 ☐ ĮTRAUKTI DAUGIAU SPALVŲ;	5 ☐ TIK SVEIKI UŽKANDŽIAI;	6 ☐ GALIMA VISKAS, KO LABAI NORISI;
7 ☐ PASIMĖGAUK KAVA SU PIENU;	8 ☐ GAMINK NAMUOSE;	9 ☐ TIK SVEIKI UŽKANDŽIAI;
10 ☐ VAKARIENEI PICA, GALIMA;	11 ☐ UŽKANDŽIUO PROTEINO BATONĖLIS;	12 ☐ VALGYK VEGETARIŠKĄ MAISTĄ;
13 ☐ PASIGAMINK SUBALANSUOTUS PUSRYČIUS;	14 ☐ PABANDYK GAMINTI LĖTO GAMINIMO GARŲ PUODE;	15 ☐ IŠBANDYK RECEPTUS SU PUPELĖMIS;
16 ☐ RINKIS PILNO GRŪDO PRODUKTUS;	17 ☐ VYNAS, GALIMA;	18 ☐ GLOTNUČIAI PUSRYČIAMS IR VAKARIENEI;
19 ☐ IŠBANDYK NAUJĄ VAISIŲ;	20 ☐ SUBALANSUOTA MITYBA;	21 ☐ ORGANINĖS KILMĖS ŠOKOLADAS;
22 ☐ SUBALANSUOTI PUSRYČIAI;	23 ☐ MAKARONAI, GALIMA;	24 ☐ ŠALDYTOS DARŽOVĖS MAISTO RACIONE;
25 ☐ TRINTŲ VAISIŲ ARBATA;	26 ☐ NAMUOSE PAGAMINTI PRIESKONIAI;	27 ☐ ŠVIEŽIOS ŽOLELĖS;
28 ☐ MAISTAS IŠSINEŠIMUI Į DARBĄ;	29 ☐ VENGTI DRUSKOS;	30 ☐ MAISTO PLANAVIMAS.

AŠ ŠAUNIAI LAIKIAUSI SAVO IŠŠŪKIŲ PROGRAMOS IR APDOVANOJU SAVE:

PASTEBĖJIMAI:

MANO NUOTAIKA: