

	ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ X да • нет							ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ X да • нет							ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ X да • нет							ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ X да • нет						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Три порции белка в день размером с ладонь без пальцев																												
400 г овощей и больше																												
Любая тренировка / активность или >6000 шагов																												
Вода >4 стаканов																												
	КАЧЕСТВО ЖИЗНИ 1 - ужасно, 2 - плохо, 3 - так себе, 4 - норм, 5 - отлично							КАЧЕСТВО ЖИЗНИ 1 - ужасно, 2 - плохо, 3 - так себе, 4 - норм, 5 - отлично							КАЧЕСТВО ЖИЗНИ 1 - ужасно, 2 - плохо, 3 - так себе, 4 - норм, 5 - отлично							КАЧЕСТВО ЖИЗНИ 1 - ужасно, 2 - плохо, 3 - так себе, 4 - норм, 5 - отлично						
	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
Сон																												
Голод																												
Стресс																												
Настроение																												
Силы/энергия																												