

Моя здоровая неделя с семьей



Волонтеры
медики



РОПНИЗ

поколение
Z0111

Заполни расписание своей недели.

Данный трекер поможет тебе не забыть о самом важном:
о твоём здоровье и здоровье твоей семьи и близких

ГЛАВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ТВОЕЙ ЗОЖ НЕДЕЛИ



Сон
7-8 часов



Вода
(30 мл*кг
веса в сутки)



Здоровая еда
(3 основных приема пищи,
2 перекуса. Не менее 400 гр.
овощей и фруктов)



Спорт
(Физическая
активность
не менее 150-300
минут в неделю)



**Прохождение
диспансеризации
и ПМО**



**Общение
с семьей**



Друзья



Хобби



**Достижение
целей**



**Общение
с природой**

ПОЛЕЗНЫЕ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ



**Совместный пикник
на природе**

Позволит разнообразить
привычные будни и открыть для
себя новые интересные места



**Игры на свежем
воздухе**

Объединяют членов семьи
и развивают их силу и ловкость



**Приготовление
здорового завтрака**

Дают возможность начать
день с чего-нибудь вкусного
и полезного



**Общие хобби
и увлечения**

Позволяют делиться своими
интересами с близкими



**Посещение кино
или театра**

Расширяют кругозор всех
членов семьи

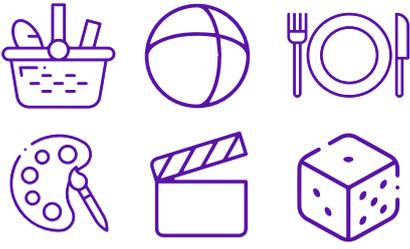


Вечер настольных игр

Развивают логику, смекалку
и позволяют с пользой провести
воскресный вечер

Отмечай в этом расписании свои планы на день и выбирай активности, которые ты попробуешь со своей семьей и близкими

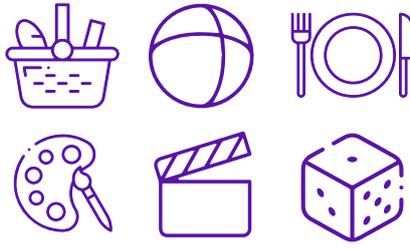
ПОНЕДЕЛЬНИК



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

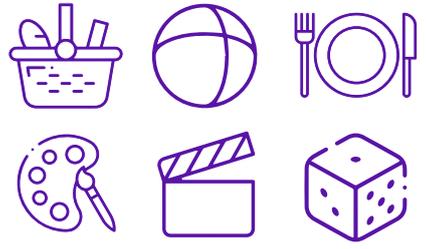
ВТОРНИК



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

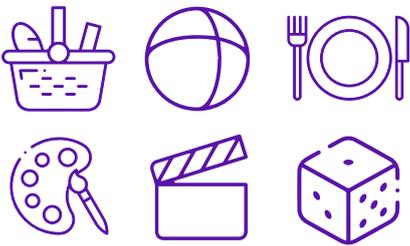
СРЕДА



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

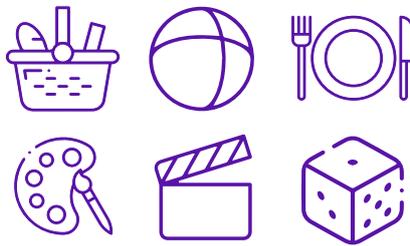
ЧЕТВЕРГ



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

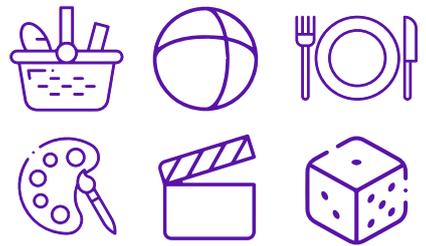
ПЯТНИЦА



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

СУББОТА



Время: Дело:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

ВОСКРЕСЕНЬЕ



Время: Дело:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____