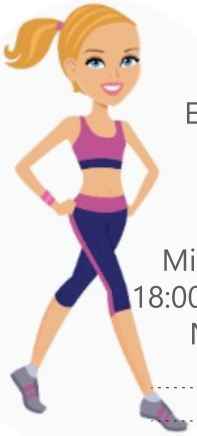
Mozgás és egészség jegyzet

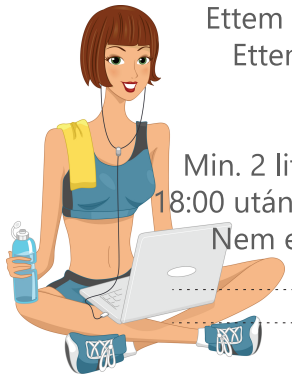
www.menyaszorp.hu

facebook.com/Menyaszorp

Március	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	29	30	31
Reggeliztem																															
Ettem gyümölcsöt																															
Ettem zöldséget																															
Lépcsőztem																															
Sportoltam																															
Min. 2 liter folyadék																															
18:00 után nem ettem																															
Nem ettem csokit																															



Április	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	29	30
Reggeliztem																														
Ettem gyümölcsöt																														
Ettem zöldséget																														
Lépcsőztem																														
Sportoltam																														
Min. 2 liter folyadék																														
18:00 után nem ettem																														
Nem ettem csokit																														



Május	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	29	30	31
Reggeliztem																															
Ettem gyümölcsöt																															
Ettem zöldséget																															
Lépcsőztem																															
Sportoltam																															
Min. 2 liter folyadék																															
18:00 után nem ettem																															
Nem ettem csokit																															