

Zase skrbim, da DOBRO ŽIVIM



MESEC: _____

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	Vsak dan si zapiši, koliko časa si se gibal/a in kako. Za vsako aktivnost določi svojo barvo ali sličico. Za tvoje zdravje in vitalnost bi bilo dobro, da migaš vsaj 30 minut dnevno. Kot gibanje šteje: ☐ SPREHOD, TUDI DO TRGOVINE ☐ KOLESARJENJE ☐ TELOVADBA DOMA ALI V SKUPINI ☐ GOSPODINJSKA IN VRTNA OPRAVILA ☐ REKREACIJA IN DRUGI ŠPORTI			

PROSTOR ZA RISBICO



Mi navijamo zate.