|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Ma sikerült elkerülnöm, hogy a valódi éhség helyett az érzelmi éhség vezessen!  |  |  |  |  |  |  |  |
| Szántam időt a relaxációra! |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem az öngondoskodásra, tettem valamit a saját testi-lelki jóllétem érdekében! |  |  |  |  |  |  |  |
| Naponta elfogyasztottam zöldség „adagomat” |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem az adagokra, nem repetáztam! |  |  |  |  |  |  |  |
| Ma nem volt „pótétkezés” |  |  |  |  |  |  |  |
| Kisebb tányért használtam legalább egy étkezésnél |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |