|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Figyeltem az öngondoskodásra, tettem valamit a testi és lelki jóllétem érdekében! |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem a minőségi étkezésre! |  |  |  |  |  |  |  |
| Kerültem a pótétkezést és a „repetát” |  |  |  |  |  |  |  |