

PONIEDZIAŁEK

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

WTOREK

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

ŚRODA

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

CZWARTEK

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

PIĄTEK

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

SOBOTA

ZIELONA LISTA

- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA

- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

NIEDZIELA

ZIELONA LISTA



- zielone liście
- surowe warzywa
- owoce
- produkty pełnoziarniste
- zdrowe tłuszcze
- poranne oddychanie
- aktywność fizyczna

CZARNA LISTA



- cukier dodany
- słodycze
- produkty przetworzone
- kofeina
- smażone potrawy
- stres
- nikotyna, alkohol

PODSUMOWANIE



.....



.....

PODSUMOWANIE TYGODNIA



...../49



...../49