



CHECKLISTY W PLANOWANIU



Planowanie. Jak zdecydować, która forma jest najlepsza?



Forma pisana czy aplikacja?



Według wzoru czy samodzielnie?



Planowałaś wcześniej?



Wygodnie do noszenia przy sobie?



Kreatywnie czy prosto?



Chcesz dużo, różnych rzeczy planować?



Potrzebne dodatkowe narzędzia?



....

Planowanie jadłospisu (przygotowanie)

Zaznacz, co zostało zaplanowane



Forma planowania (dziennik,
aplikacja)



Pory posiłków



Ilość posiłków



Lista zakupów



Lista zamienników



Sposób i czas przygotowania



Cel minimum



Cel maksimum



Lista dobrych produktów



Jadłospis

Planowanie aktywności fizycznej (przygotowanie)

Zaznacz, co zostało zaplanowane



Rodzaje aktywności

Częstotliwość treningów

Czas trwania treningów

Rozkład aktywności (ilość treningów czy dni
treningowe)



Aktywność dodatkowa, spontaniczna

Lista wyzwań związanych z aktywnością

Sposób monitorowania wyzwania (tablica, arkusz,
aplikacja)



Dodatkowe elementy (strój, sprzęt, karta, muzyka)

Plan minimum

Plan maksimum

Lista nagród za zrealizowanie wyzwania

Ograniczanie ilości podejmowanych wyborów

Zaznacz, co zostało zaplanowane



Najważniejsze zadania dnia

Dodatkowe zadania, które mogą,
ale nie muszą być zrealizowane



Menu dzienne

Przygotowanie ubrań wieczorem

Pielęgnacja

Lista zakupów

Rytuał poranny

Rytuał wieczorny

.....

.....

.....

NOTATKI



A series of horizontal green lines spanning the width of the page, providing space for writing notes.