

## EVALUAREA SĂPTĂMÂNALĂ

Citește și revizuiște ce ai scris în fiecare zi, apoi notează mai jos:

1. Ziua pe care o consider cea mai reușită: .....  
De ce: .....  
.....
2. Cea mai bună mâncare sănătoasă: .....  
.....
3. Ziua cu cel mai bun orar al meselor: .....  
.....
4. Noaptea cu cel mai bun somn: .....  
.....
5. Ziua cu cea mai bună energie: .....  
.....
6. Ziua cu activitatea fizică optimă: .....  
.....
7. Ziua în care am avut productivitatea cea mai bună: .....  
.....
8. Ziua în care am fost cel mai echilibrat emoțional: .....  
.....
9. Cea mai mare realizare de săptămâna asta: .....  
.....  
.....

10. De câte zile, din cele 7, ești mulțumit cum au decurs? .....

.....  
.....

11. În câte zile ai luat micul dejun? .....

.....

12. În câte zile ai luat prânzul? .....

.....

13. În câte zile ai avut un orar fix al meselor? .....

.....

14. Ai avut o zi ideală, astfel încât, dacă fiecare zi ar fi asemenea ei, sănătatea ta pe termen lung ar fi una optimă?

DA

NU

Dacă da, care a fost ziua? .....

.....

15. Cel mai important lucru pe care doresc să-l realizez săptămâna viitoare este:

.....

.....

.....

Recitește principiile și recomandările unui stil de viață sănătos de la începutul jurnalului.

.....

.....

.....

.....