



Wyzwanie marcowe: mniej słodyczy!

Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Jak korzystać z karty pracy?

1. umieść kartę w widocznym miejscu, np. na lodówce,
2. wpisuj w odpowiednie rubryki czy zjadłaś coś słodkiego danego dnia, czy było to coś ze zdrowych alternatyw, czy typowe słodkości, które lubisz,
3. odznacz te dni, w których absolutnie na nic się nie skusiłaś- wpisz w tę rubrykę serduszko, słoneczko, znak zero, lub uśmiech,
4. wyznacz cel pracy nad nawykiem, np. 2 słodkie przekąski tygodniowo, albo słodycze tylko w weekendy, albo 80% dni bez słodyczy w ciągu całego miesiąca,
5. wyznacz nagrodę za swój sukces- niech to będzie coś, co sprawi Ci radość, ale nie będzie związane z czynnością jedzenia (pożywienie nie służy do nagradzania siebie!).

**Pamiętaj, nie musi być idealnie,
żeby było dobrze!**