БУДЬ ЗДОРОВ

ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Здоровый образ жизни не совместим с разрушающими жизнь привычками, поэтому одним из важнейших правил здоровья человека является отказ от вредных привычек.

Специалисты утверждают, что сложнее всего в первые три недели после отказа от вредной привычки. Трекер поможет тебе пройти этот сложный путь.

Чтобы дойти до цели, нужно прежде всего идти!
Поэтому каждый день отмечай влияние на свой организм той вредной привычки, от которой ты решил избавиться, где 1 – низкий уровень влияния, а 10 – высокий.

Напиши здесь свою вредную привычку _____

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕНЬ МЕСЯЦА										
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										