

Úvod k dennímu formuláři pro zapisování aktivit

Tento formulář slouží k pravidelnému zaznamenávání vašich aktivit, což je důležitý krok na cestě ke zdravějšímu a vyváženému životnímu stylu. Pomocí denního zapisování budete schopni lépe sledovat své návyky a uvědomit si oblasti, kde je možné provést změny, abyste dosáhli lepších výsledků. Záznam aktivit vám pomůže reflektovat vaše pocity a pokrok, a zároveň poskytne důležitou zpětnou vazbu pro zlepšení vašeho zdraví. Doporučujeme vyplňovat tento formulář pravidelně každý večer, což vám umožní hodnotit, jak se vám během dne vedlo.

Každá otázka má odpověď na škále od 1 do 10, kde **1 znamená, že jste prakticky nic neudělali, a 10 znamená, že jste z aktivit měli nejlepší pocit ze sebe**. Buďte k sobě upřímní – výsledky budou sloužit k vašemu osobnímu růstu

Denní formulář pro zapisování aktivit

1. Kolik čisté vody jsem za den vypil?
1 - 10 (1 = velmi málo, 10 = dostatečné množství)
2. Jaké mám pH? (např. měřeno ráno pH papírkem)
1 - 10 (1 = kyselé, 10 = optimální alkalické)
3. Mám po ránu energii?
1 - 10 (1 = naprosto bez energie, 10 = cítím se skvěle a plný/á energie)
4. Jedl jsem dnes pravidelně?
1 - 10 (1 = vynechal/a jsem jídla, 10 = pravidelně a v doporučených intervalech)
5. Měl jsem dnes nějakou pohybovou aktivitu?
1 - 10 (1 = žádná aktivita, 10 = ideální pohyb, který mi udělal dobře)
6. Relaxoval jsem večer?
1 - 10 (1 = žádná relaxace, 10 = skvělá relaxace, cítil/a jsem se uvolněně)

Tento formulář by měl být váš nástroj pro sledování denních návyků a motivaci k pozitivním změnám. Vyplňováním každý den můžete lépe sledovat svůj progres a učinit postupné kroky k lepšímu zdraví a celkové pohodě.

