

# Můj plánovač zdravé rutiny



Můj týdenní plán zdravých aktivit pro celkovou pohodu.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Ráno							
Odpoledne							
Večer							

Nezapomeň/poznámky/nákupní seznam

Mé dlouhodobé cíle

## Výživa

### TIPY:

vyhněte se rychlému občerstvení, sladkostem a syceným nápojům, jezte více zeleniny a ovoce, pijte alespoň 1,5-2 l vody denně

## Fyzická aktivita

### TIPY:

150-300 minut středně intenzivní aerobní pohybové aktivity, 75-150 minut intenzivní aerobní pohybové aktivity, popř.ekvivalentní kombinace střední a intenzivní aktivity po celý týden

## Psychická pohoda

### TIPY:

rituální káva, poflakovat se s přáteli, více se usmívat, sladit pracovní a volný čas, spát 8 hodin denně, dívat se dopředu, požádat o profesionální podporu

## Vzdělání

### TIPY:

bud'te otevření, objevujte různé kultury, navštěvujte vzdělávací kurzy, zapojte se do projektů Erasmus+

## Koníčky

### TIPY:

zkoušejte nové věci, starejte se o domácí mazlíčky, sdílejte své zájmy a koníčky s ostatními kolem vás

## Práce/dobrovolnictví

### TIPY:

oddělte pracovní a volný čas, vyhledejte si kariérové poradenství, připravte a vylepšete svůj životopis a motivační dopis, staňte se dobrovolníkem, připravte si finanční plán