

# Πλάνο υγιεινής ρουτίνας



Το εβδομαδιαίο πλάνο μου για ολοκληρωμένη ευεξία.

	Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωί							
Απόγευμα							
Βράδυ							

Σημειώσεις / Να μην ξεχάσω

Οι μακροπρόθεσμοι στόχοι μου

ERASMUS+ ROUTINE FOR HEALTHY LIFE (2021-1-IT02-KA210-ADU-000034004)

# Πλάνο υγιεινής ρουτίνας

Το εβδομαδιαίο πλάνο μου για ολοκληρωμένη ευεξία.



## Διατροφή

Αποφύγετε το **fast food**, τα γλυκά και τα ανθρακούχα ποτά, τρώτε περισσότερα λαχανικά και φρούτα, πίνετε τουλάχιστον **1,5-2 lt** νερό καθημερινά

## Φυσική δραστηριότητα

**150-300** λεπτά μέτριας έντασης αερόβια σωματική δραστηριότητα, **75-150** λεπτά έντονης αερόβιας σωματικής δραστηριότητας ή ισοδύναμος συνδυασμός μέτριας και έντονης δραστηριότητας όλη την εβδομάδα

## Ψυχολογική ευημερία

Τελετουργικός καφές, παρέα με φίλους, εξισορρόπηση του χρόνου εργασίας και ελεύθερου χρόνου, ύπνος **8** ώρες την ημέρα, προσανατολισμός στο μέλλον, ζητήστε επαγγελματική υποστήριξη

## Εκπαίδευση

Να είστε ανοιχτόμυαλοι, να ανακαλύψετε διαφορετικούς πολιτισμούς, να παρακολουθήσετε μαθήματα κατάρτισης, να συμμετέχετε σε έργα **Erasmus+**

## Χόμπι

Δοκιμάστε νέα πράγματα, φροντίστε κατοικίδια ζώα, μοιραστείτε τα ενδιαφέροντα και τα χόμπι σας με άλλους γύρω σας

## Εργασία / Εθελοντισμός

Διαχωρίστε τον χρόνο εργασίας και τον ελεύθερο χρόνο, αναζητήστε επαγγελματικό προσανατολισμό, ετοιμάστε και βελτιώστε το βιογραφικό σας σημείωμα και τη συνοδευτική επιστολή σας, κάντε εθελοντισμό, ετοιμάστε ένα οικονομικό πλάνο.