


**Εβδομαδιαίο πρόγραμμα βελτίωσης της υγιεινής διατροφής
«Τα Μικρά Μου Βήματα»**

**Σχεδίασε μόνο για εσένα ένα κατάλληλο εβδομαδιαίο πρόγραμμα υγιεινής διατροφής.
Σημείωσε, αν έκανες άσκηση/ΦΔ και πόσα ποτήρια νερό ήπιες μέσα στη μέρα.**

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή
Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό	Πρωινό
Δεκατιανό	Δεκατιανό	Δεκατιανό	Δεκατιανό	Δεκατιανό	Δεκατιανό	Δεκατιανό
Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα	Κυρίως γεύμα
Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ	Απογευματινό σνακ
Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο	Δείπνο
ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ	ΦΔ: ΝΑΙ / ΟΧΙ
Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 	Πόσα ποτήρια νερό ήπιες σήμερα; 

Αξιολογώ τον εαυτό μου στην προσπάθεια που κατέβαλα

Άριστα Εφάρμοσα το πρόγραμμα καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά (6–7 μέρες)	Πολύ καλά Εφάρμοσα το πρόγραμμα τις περισσότερες μέρες (4–5 μέρες)	Καλά Εφάρμοσα αρκετά σημεία του προγράμματος (περίπου 3 μέρες)	Μέτρια Εφάρμοσα λίγα στοιχεία του προγράμματος (1–2 μέρες ή μερικά γεύματα μόνο)	Σημαντική έλλειψη Δεν εφάρμοσα σχεδόν τίποτα από το πρόγραμμα
-----------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------

Βελτιώνοντας τη διατροφή μου θα ζήσω καλύτερα στο μέλλον! Δεσμεύομαι ότι θα πετύχω τους στόχους μου!