ГБУЗ «Центр медицинской профилактики
Департамента здравоохранения города Москвы»

ТРЕКЕР ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК на месяц _____

	Привычка	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
1	СОН 8 ЧАСОВ																															
2	ЗАВТРАК																															
3	УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА																															
4	0,5 КГ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ																															
5	БЕЗ ФАСТФУДА																															
6	ПЕШКОМ ПО ЛЕСТНИЦЕ																															
7	> 1,5 ЛИТРОВ ВОДЫ В ДЕНЬ																															
8	ВСТРЕЧА С ДРУЗЬЯМИ																															
9	ЧТЕНИЕ 30 МИНУТ																															
10	СПАСИБО СЕБЕ, ДРУГИМ И МИРУ																															
11	*Моя полезная привычка*																															