



BUZER-LÍSTEK

psychohygiena

ZÁSADA:							
LIMIT:							
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.							

JAK NA TO? OZNAČTE ZELEŇ SPLNĚNOU ZÁSADU, ČERVENĚ NESPLNĚNOU

ZÁSADA: POHYB, MEDITACE, PROCHÁZKA, SPÁNEK, RELAX, VZTAHY, DENÍK APOD. - UPRAVTE PODLE SEBE

LIMIT: PROCHÁZKA 20 MIN, POHYB 30 MIN, SPÁNEK 7 HOD APOD.