



Več kot fer. HOFER.

# TABELA ZDRAVIH NAVAD



## IME DRUŽINSKEGA ČLANA: .....

TEDEN: .....	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
JEDEL SEM ZDRAV ZAJTRK							
SPIIL SEM DOVOLJ TEKOČINE							
POJEDEL SEM VSAJ PET PORCIJ SADJA IN ZELENJAVE							
POSKUSIL SEM NOVO JED OZIROMA ŽVILO							
IZOGIBAL SEM SE NEZDRAVI HRANI							
MOJE NOGE SO NAJBOLJŠE PREVOZNO SREDSTVO							
POMAGAL SEM PRI HIŠNIH OPRAVILIH							
DOBRO SEM SE RAZGIBAL							
BIL SEM V NARAVI							
DANES SEM PONOSEN NASE, KER ... (oddaj svoj listek v kozarec pozitivnih misli)							
VZEL SEM SI NEKAJ TRENUTKOV ZASE (počitek, branje najljubše knjige, poslušanje glasbe, meditacija ...)							
PODARIL SEM NAJMANJ PET NASMEHOV							
ČAS Z DRUŽINO (pogovor, družabne igre, izlet ...)							
<b>MOJ CILJ</b>							
<b>MOJA OPAŽANJA</b>							

### Točkovnik:

**70 TOČK IN VEČ na družinskega člana:** Bravo, le tako napreji! Če ste v enem tednu dosegli več kot 70 točk na družinskega člana, ste zdrava in aktivna družina. Ohranite svoje dobre navade ter uživajte v zdravem in aktivnem življenju.

**60-70 TOČK na družinskega člana:** Zelo lep rezultat! Vaš življenjski slog je primerno zdrav in aktiven, z nekaj drobnimi spremembami pa lahko še izboljšate prehranjevalna, gibalna in družbena področja.

**50-60 TOČK na družinskega člana:** Vaša družina je na pravi poti, vendar lahko postanete še veliko boljši. Vsak med vami je enakopraven delček mozaika in le skupaj boste lahko še bolj zdrava, aktivna in srečna družina. Preverite, na katerih področjih lahko še izboljšate svoj rezultat.

**30-50 TOČK na družinskega člana:** Pomembno je, da poskrbite za nekaj sprememb v družinskem vsakdanu. Naložba v zdravje se bo pokazala v dobrem počutju vseh družinskih članov.

**MANJ KOT 30 TOČK na družinskega člana:** Že jutri lahko začnete z boljšimi vsakodnevnimi navadami, ki se bodo zagotovo pokazale v zdravju, energiji in počutju vseh družinskih članov. V svoj vsakdan vnesite majhne, postopne spremembe, ki bodo sčasoma prinesle odlične rezultate.