

**Ενδεικτικά παραδείγματα καθορισμού στόχων
για τη μείωση ανθυγιεινών διατροφικών συνηθειών και την
υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών**

Θέστε τους προσωπικούς σας στόχους

**Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να μειώσω την κατανάλωση γλυκών και
ζαχαρωτών κατά**

1^η εβδομάδα:

2^η εβδομάδα:

3^η εβδομάδα:

4^η εβδομάδα:

5^η εβδομάδα:

6^η εβδομάδα:

7^η εβδομάδα:

8^η εβδομάδα:

9^η εβδομάδα:

10^η εβδομάδα:

11^η εβδομάδα:

12^η εβδομάδα:

13^η εβδομάδα:

14^η εβδομάδα:

15^η εβδομάδα:

16^η εβδομάδα:

17^η εβδομάδα:

18^η εβδομάδα:

19^η εβδομάδα:

20^η εβδομάδα:



Θέστε τους προσωπικούς σας στόχους

Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να μειώσω την κατανάλωση αναψυκτικών κατά

1^η εβδομάδα:

2^η εβδομάδα:

3^η εβδομάδα:

4^η εβδομάδα:

5^η εβδομάδα:

6^η εβδομάδα:

7^η εβδομάδα:

8^η εβδομάδα:

9^η εβδομάδα:

10^η εβδομάδα:

11^η εβδομάδα:

12^η εβδομάδα:

13^η εβδομάδα:

14^η εβδομάδα:

15^η εβδομάδα:

16^η εβδομάδα:

17^η εβδομάδα:

18^η εβδομάδα:

19^η εβδομάδα:

20^η εβδομάδα:



Θέστε τους προσωπικούς σας στόχους

Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να αυξήσω την κατανάλωση νερού κατά

- 1^η εβδομάδα:
- 2^η εβδομάδα:
- 3^η εβδομάδα:
- 4^η εβδομάδα:
- 5^η εβδομάδα:
- 6^η εβδομάδα:
- 7^η εβδομάδα:
- 8^η εβδομάδα:
- 9^η εβδομάδα:
- 10^η εβδομάδα:



Θέστε τους προσωπικούς σας στόχους

Αυτή την εβδομάδα θα προσπαθήσω να αυξήσω την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών κατά

- 1^η εβδομάδα:
- 2^η εβδομάδα:
- 3^η εβδομάδα:
- 4^η εβδομάδα:
- 5^η εβδομάδα:
- 6^η εβδομάδα:
- 7^η εβδομάδα:
- 8^η εβδομάδα:
- 9^η εβδομάδα:
- 10^η εβδομάδα:

