

# Φροντίζω την Υγεία μου

Κυκλώστε τον μήνα και σημειώστε πως αισθάνεστε, τα γεύματά σας, την ποσότητα νερού που καταναλώνετε και εάν αθλείστε κάθε εβδομάδα.

Ιαν. Φεβ. Μάρ. Απρ. Μάι. Ιούν. Ιούλ. Αύγ. Σεπ. Οκτ. Νοέ. Δεκ.

Δευτέρα Τρίτη Τετάρτη Πέμπτη Παρασκευή Σάββατο Κυριακή

1η Εβδομάδα



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20

2η Εβδομάδα



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20

3η Εβδομάδα



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20

4η Εβδομάδα



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20



Πρωινό ●  
Μεσημεριανό ●  
Βραδινό ●  
Άσκηση ●  
Ποτήρια νερό  
☞ <10 >10 >20

\*Κυκλώστε τις ημέρες των Θεραπειών σας μέσα στον μήνα

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΙΑΤΡΩΝ

Μηνιαίοι Στόχοι

Φάρμακα

Προσεχείς Εξετάσεις / Επανελέγχοι

Προσεχείς Θεραπείες / Προσεχή Χειρουργεία

Ενοχλήσεις