





# Zdrowe odżywianie


## Część B. Spójrz na swoje zapiski i odpowiedz na poniższe pytania:

1. Ile czasu przeznaczyłaś/-eś na sen?  
.....
2. Czy ta ilość snu była dla Ciebie wystarczająca abyś obudziła/obudził się wyspany?  
.....
3. Ile czasu łącznie zajęło Ci to, co nie podlega negocjacom (sen, praca wraz z dojazdem, kąpiel, jedzenie, inne??)  
.....
4. Ile czasu Ci pozostało? 24 - ..... = .....

## Część C.

1. Kiedy patrzysz na swój dzień to co zauważasz? Panuje w nim chaos czy uporządkowanie? Czy są w nim czynności, na które uważasz, że poświęciłaś/-eś za dużo czasu i chciałabyś to zmienić? Zapisz swoje wnioski poniżej:



# Zdrowe odżywianie

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Czy jest coś na czym Ci bardzo zależy a nie znajdujesz na to czasu? Czy możesz coś z tym zrobić biorąc pod uwagę powyższe obserwacje?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Zdrowe odżywianie

Wykonaj to ćwiczenie przynajmniej 3-4 razy w dni pracujące. Weź także pod uwagę swój weekend i sprawdź co wtedy robisz ze swoim czasem.

Nie przejmuj się jeśli Twoje notatki nie będą dokładne. I tak będzie to wystarczające abyś mogła/mógł przyjrzeć się **czy inwestujesz swój czas tak jak chcesz** w to, co dla Ciebie ważne. Jeśli tak, to gratuluję. Jeśli nie – obserwuj i zastanów się co możesz z tym zrobić. Z czego na koszt czego zrezygnować.

To jest bardzo ważne bo doba zawsze będzie miała 24 godziny, a każda minuta naszego życia jest jedyna. Czas jest więc bardzo cennym dobrem.

Powodzenia!