



מעקב שתייה והרגלים בריאים

שבוע אחד, סימונים קטנים והרגלים שמתאימים לחיים האמיתיים

השבוע שמתחיל: _____ המטרה שלי לשתייה: _____ שעת שינה רצויה: _____

יום	שתיית מים	ירקות ופירות	תנועה	שינה	הפסקת רוגע	הרגשה כללית
ראשון	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
שני	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
שלישי	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
רביעי	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
חמישי	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
שישי	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5
שבת	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	דקות _____	שעות _____	כן / מעט / לא	1 2 3 4 5

מסמנים עיגול על כל כוס מים ועל כל מנת ירק או פרי. המטרה אישית - לא חייבים למלא הכול.

הרגל קטן שאבחר לשבוע הבא

מה הקשה עליי?

מה הצליח לי השבוע?