



10 דברים שאני עושה כל יום למען הבריאות שלי

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							צחצחתי שיניים בבוקר ובערב
							הקפדתי לשטוף ידיים אחרי שיצאתי מהשירותים
							אכלתי ירקות מחמישה צבעים שונים
							לא שיחקתי הרבה על המחשב/טבלט/טלפון ולא צפיתי בהרבה טלוויזיה היום
							הלכתי לישון בשעה מוקדמת וישנתי לפחות 10 שעות בלילה
							התעמלתי, רצתי ועשיתי לפחות שעה של פעילות גופנית
							שתיתי לפחות ליטר של מים (5 כוסות)
							לא אכלתי יותר מחטיף אחד או ממתק אחד היום
							חייכתי, צחקתי ונהניתי במהלך היום
							נתתי חיבוק גדול למישהו שאני אוהב

