

**Työkirjan lähes
100 sivua
auttavat sinua
ymmärtämään,
miten juuri sinä
toimit.**

MINUN
yhteenveto

Mikä yksi sana kuvaa parhaiten tätä jaksoa?

Mikä fiilis kuvastaa jaksoa parhaiten? Väritä kuvaavin vaihtoehto.

le jäi tästä aiheesta:

nyt:

☆☆

☆☆

25

OSA 2

RAVITSEMUS

Workbook No. 1 | January | 2021



Se, että jaksamme olla oma itsemme, tarvitsee energiaa. Seuraavassa osiossa tarkastelemme, tukeeko ravitsemuksesi sinua ja tavoitteitasi.

Place for a second title or wow or inform readers.

NEW



26

Johdanto

Osa 2

**Pääset myös
kuulostelemaan
tuntemuksiasi
matkan aikana,
sekä näet, mitkä
asiat tukevat juuri
sinun matkaasi.**

Johdanto

Osa 2

Pääset myös kuulostelemaan tuntemuksiasi matkan aikana, sekä näet, mitkä asiat tukevat juuri sinun matkaasi.

NYKYINEN
ravitsemus

On hyvä nähdä, mistä lähtee liikkeelle. Huomaa myös se hyvä, joka jo nyt edistää hyvinvointiasi ja matkaasi kohti tavoitettasi! Tutkitaan siis hetki nykytilaa ravitsemuksessasi.

Arvioi nykyravitsemuksesi tila asteikolla 1-10

0 10

Pohdi hetki, miksi valitsit tuon vaihtoehdon?

Kuinka monta kertaa päivässä syöt?

Millainen on ateriatytmisi?

☐ 3-4h välein

☐ syön kerran päivässä

☐ muu rytmi, mikä?

Palveleeko ruokavaliosi tämän hetkistä elämäntilannettasi ja /tai tavoitteitasi? Voit kirjata ajatuksiasi tähän.

16 © Copyright Annan Eväät