



21 denní výzva K NOVÉ KONDICI

Přehled pitného režimu

Co jsem si na sobě vypožoroval/a?

Který smajlík odpovídá tomu, jak jsem spokojen/á v té konkrétní oblasti?

Kolik a čeho piju ráno?



Kolik a čeho piju během dopoledne?



Kolik a čeho piju na oběd?



Kolik a čeho piju během odpoledne?



Kolik a čeho piju večer?



Kdy nejdříve piju? Jak dlouho po probuzení?



Kdy nejpozději piju? Jak dlouho před spaním?



Jak průběžně nebo nárazově piju?



Jak často cítím žízeň, sucho v ústech, bolení hlavy z nedostatku pití?



Kolik slazených, konzervovaných, nebo jinak upravovaných nápojů denně vypiju?



Jak jsem na tom s kávou a alkoholem?

