

Búcsú...

A Rail Cargo Hungaria Zrt. és a Ring Cégcsoport által közösen szervezett TÁMOP 6.1.2 Egészségre nevelő és szemléletformáló életmódprogramok c. pályázat megvalósítási szakasza lezárult.

Bízunk benne, hogy programjainkkal sikerült bemutatnunk az egészséges életmód könnyen megvalósítható és elérhető módjait.

A továbbiakban mindenkinek sok sikert kívánunk a fenntartáshoz!

Ehhez segítségként innen letölthető az Egészségnaplót, mellyel a 2014. évben nyomon követhető az egészséges életmód fenntartása.

EGÉSZSÉGNAPLÓ

ÚTMUTATÓ

Az Egészségnaplóban a 2014. évi egészséges életmóddal kapcsolatos egyéni aktivitásokat lehet vezetni.

- **Mozgás:** tüntesse fel milyen rendszeres vagy alkalmi sportokat végzett az adott héten
- **Étkezés:** sorolja fel, milyen egészséges ételeket evett az adott héten
- **Egyéb:** írja le, milyen egyéb tevékenységeket végzett az egészséges életmód megtartása érdekében (pl. szűrővizsgálatok)

Év végén értékelje, hogy mennyire volt egészséges a 2014. évben!

ÉRTÉKELÉS

Az alábbi Éves értékelőlapon jelölje területenként minden héten csillaggal, hogy mennyire elégedett az Ön által betartott egészséges életmóddal. A sor végén összegezze.

- Egy csillag: Nem sikerült elérnem a kitűzött célokat, de alapvetően tartottam a mértéket.
- Két csillag: Sikerült betartanom a kitűzött célokat.
- Három csillag: Túlteljesítettem a kitűzött célokat.

Példa:

| Hét | Mozgás | Étkezés | Egyéb | Összesen |
|-------|--------|---------|-------|----------|
| 1. | ☆☆ | ☆ | ☆ | ☆☆☆☆ |
| 2. | ☆ | | | ☆ |
| Össz. | 3 | 1 | 1 | 5 |

Év végén így kiderül, hogy mennyire sikerült folytonosan fenntartania az egészséges életmódot.

100 csillag alatt: Ön nem tesz meg túl sok mindent az egészséges életmód érdekében. Hosszú távon érdemes változtatnia ezen, kérjen tanácsot, amennyiben szükségét érzi!

101- 300 csillag: Ön már elindult az egészséges életmód betartása felé vezető úton. Csak így tovább!

301-400 csillag: Ön kiválóan betartja az egészséges életmóddal kapcsolatos alapelveket. Gratulálunk!

401 csillag felett: Ön az egészséges életmód példaértékű képviselője. Gratulálunk!

Sok sikert kívánunk!

EGÉSZSÉGNAPLÓ

ÉVES ÉRTÉKELŐLAP

| Hét | Mozgás | Étkezés | Egyéb | Összesen |
|-------|--------|---------|-------|----------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |
| 11. | | | | |
| 12. | | | | |
| 13. | | | | |
| 14. | | | | |
| 15. | | | | |
| 16. | | | | |
| 17. | | | | |
| 18. | | | | |
| 19. | | | | |
| 20. | | | | |
| 21. | | | | |
| 22. | | | | |
| 23. | | | | |
| 24. | | | | |
| 25. | | | | |
| 26. | | | | |
| 27. | | | | |
| 28. | | | | |
| 29. | | | | |
| 30. | | | | |
| 31. | | | | |
| 32. | | | | |
| 33. | | | | |
| 34. | | | | |
| 35. | | | | |
| 36. | | | | |
| 37. | | | | |
| 38. | | | | |
| 39. | | | | |
| 40. | | | | |
| 41. | | | | |
| 42. | | | | |
| 43. | | | | |
| 44. | | | | |
| 45. | | | | |
| 46. | | | | |
| 47. | | | | |
| 48. | | | | |
| 49. | | | | |
| 50. | | | | |
| 51. | | | | |
| 52. | | | | |
| Össz. | | | | |

EGÉSZSÉGNAPLÓ

1. HÉT

Mozgás:

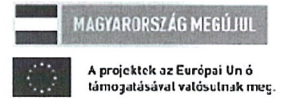
.....

Étkezés:

.....

Egyéb:

.....



2. HÉT

Mozgás:

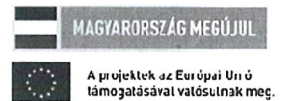
.....

Étkezés:

.....

Egyéb:

.....



3. HÉT

Mozgás:

.....

Étkezés:

.....

Egyéb:

.....

