

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Kroki do zdrowia i dobrego samopoczucia.

www.herbamea.pl



Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 1

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 2

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 3

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 4

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 5

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 6

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 7

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 8

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 9

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 10

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 11

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie zaczyna się w głowie
Nowy miesiąc = Nowe możliwości

Miesiąc 12

.....
miesiąc, rok

Jak oceniam swój stan zdrowia w tym miesiącu?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją cerę i włosy?

.....
.....
.....

Jak zadbam o swoją kondycję?

.....
.....
.....

Nad czym potrzebuję więcej popracować?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Jaki nawyk mogę wdrożyć w tym miesiącu do swojego życia?

.....
.....
.....

Którego nawyku chcę się pozbyć w tym miesiącu?
Co zyskam dzięki temu? Jak to wpłynie na moje zdrowie i życie?

.....
.....
.....

” Twoje nawyki stają się Twoimi wartościami,
a Twoje wartości Twoim przeznaczeniem.
Mahatma Gandhi ”

Podsumowanie

Odczuwam wdzięczność w tym miesiącu za:

.....
.....
.....

Co mogę poprawić w przyszłym miesiącu?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie i życie

Pytania wspierające i otwierające
Na nowe rozwiązania

1. Co jeszcze mogę zrobić, aby poprawić swoje zdrowie?

.....
.....
.....

2. Kto może mi pomóc?

.....
.....
.....

3. Co mnie motywuje do działania w dbaniu o własne zdrowie?

.....
.....
.....

4. Co sprawia, że czuję przypływ energii?

.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowie i życie

Pytania wspierające i otwierające
Na nowe rozwiązania

5. Co sprawia, że czuję się zdrowsza?

.....
.....
.....

6. Co nadaje sens mojemu życiu?

.....
.....
.....

Pamiętaj

1. Zmiany wprowadzaj stopniowo, aby dobrze się zakotwiczyły w Twoim życiu i aby zminimalizować stres im towarzyszący.
2. Wprowadzaj powoli pozytywne nawyki, a kiedy już się utrwala, to te negatywne zejdą na dalszy plan.
3. Doceniaj siebie. Doceniaj wszystkie swoje sukcesy, nawet te małe.
4. Stań się swoim najlepszym przyjacielem.
5. Możesz też znaleźć osobę, która będzie Cię wspierała, osobę z którą czujesz się dobrze.
6. Każdy człowiek przejawia osobiste pragnienie bycia szczęśliwym.
7. Im lepiej poznasz siebie, tym łatwiej Ci będzie odczuwać szczęście na co dzień.

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Zdrowe relacje z ludźmi

Czy mam dobre relacje z ludźmi? Co mogę zrobić, żeby je poprawić?
Z kim trwam w konflikcie? Komu nie daję szansy?
Jak mogę to naprawić?

Podjęmę działania naprawcze. Jakie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Każdy człowiek ma piękno w sercu,
wystarczy je odkryć.

Herbamea



Pamiętaj

1. Pamiętaj, że nikt nie jest doskonały.
2. Daj szansę innym.
3. Słuchaj podpowiedzi swojego serca, ono wskaże Tobie właściwe rozwiązania.

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Mój profil medyczny

Imię i nazwisko

Grupa krwi

Nr ubezpieczenia

Alergie na leki

.....
.....

Alergie pokarmowe

.....
.....

Stosowane leki

.....
.....

Przebyte operacje lub/i poważne choroby

.....
.....

Moje notatki

.....
.....
.....
.....

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Wizyty u lekarzy

DATA	LEKARZ	POWÓD WIZYTY	REZULTAT

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Wizyty u lekarzy

Terminy regularnych kontroli (Kiedy? Jaki lekarz? Gdzie?)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pamiętaj

1. Wybieraj działanie w kierunku poprawy swojego zdrowia.
2. Każdy krok, nawet najmniejszy jest ważny, wzmocni Cię i z czasem doprowadzi do ważnego dla Ciebie celu.
3. Podejmij działanie!

**Planer zdrowia
na 12 miesięcy**

Wyniki badań lekarskich i laboratoryjnych

DATA	RODZAJ BADANIA	NOTATKI

**Planer zdrowia
na 12 miesięcy**

Wizyty dentystyczne

DATA	LEKARZ	POWÓD WIZYTY	REZULTAT

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Lista przydatnych telefonów

1.
(lekarz, nr telefonu, adres)
2.
(lekarz, nr telefonu, adres)
3.
(lekarz, nr telefonu, adres)
4.
(lekarz, nr telefonu, adres)
5.
(lekarz, nr telefonu, adres)

Inne przydatne kontakty

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Terminarz cykli miesięczkowych na 12 miesięcy

 MIESIĄC 1 MIESIĄC 2 MIESIĄC 3 MIESIĄC 4 MIESIĄC 5 MIESIĄC 6 MIESIĄC 7 MIESIĄC 8 MIESIĄC 9 MIESIĄC 10 MIESIĄC 11 MIESIĄC 12	
DZIEŃ MIESIĄCA	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Zaznaczyć kolorem: ● lekkie krwawienie
● obfite krwawienie
● plamienie

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Lista moich osiągnięć/sukcesów życiowych

Wypisz swoje osiągnięcia i trzymaj tę listę zawsze pod ręką, aby była Twoim wsparciem w momentach trudniejszych w życiu. Życie jest płynne – przechodzi od wydarzeń dobrych, do tych zaskakująco trudnych. Nie poddawaj się!

Planer zdrowia jest Twoim drogowskazem na obranej drodze. Kiedy motywacja opadnie, to trzymaj się wspierających codziennych nawyków, które w sobie wyrabiasz i listy swoich osiągnięć.

Każdy ma jakieś sukcesy, nawet te najdrobniejsze, wypisz je, a zobaczysz jak wiele Ci się już udało w życiu.

Pamiętaj o swoich mocnych stronach i wzmacniaj je, na tyle na ile potrafisz. Jesteś wartościowa taka jaka jesteś.

Nie musisz się porównywać z innymi ludźmi. Twoim blaskiem jest Twoje dobre serce, Twój szacunek do siebie i innych, miłość, którą potrafisz się podzielić. Zastługujesz na szczęście, spełnienie i dobre zdrowie.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Lista zakupów

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wydawaj pieniądze rozsądnie, z korzyścią dla zdrowia.

Lista zakupów

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wydawaj pieniądze rozsądnie, z korzyścią dla zdrowia.

Lista zakupów

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wydawaj pieniądze rozsądnie, z korzyścią dla zdrowia.

Lista zakupów

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wydawaj pieniądze rozsądnie, z korzyścią dla zdrowia.

Planer zdrowia na 12 miesięcy

Afirmacja

Życie i świat mi sprzyjają, a ja sprzyjam życiu i światu.

Jakie nawyki udało mi się wdrożyć przez 12 miesięcy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jakich nawyków pozbyłam się na przestrzeni tych 12 miesięcy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....