

# DNEVNI

## Self-care Checklist

IME I PREZIME:

U kućice označi križićem one stavke koje si zadovoljio/la ili ne za taj dan.

AKTIVNOSTI	Da	Ne	Nisam siguran/na
<i>Danas sam imao/la 3 glavna obroka?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Vodio/la sam računa o izbalansiranosti glavnih obroka (proteini, masti, ugljikohidrati)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Unaprijed sam isplanirao/la što ću, kada i gdje jesti (barem okvirno taj dan)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Posegnuo/la sam za nečim što nije bilo planirano i nije bio najpametniji izbor (primjer: neplanirani posjet pekari, neplanirana cijela čokolada, prejedanje iz dosade, i sl.)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jeo/la sam povrće?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jeo/la sam voće?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Pio/pila sam dovoljno tekućine (voda, čajevi)? (preporuka je 6 - 8 čaša)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Imao/la sam nekakvu fizičku aktivnost?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Zadovoljan/na sam svim urađenim vezano za prethodna pitanja za ovaj dan?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# TJEDNI Self-care Checklist

IME I PREZIME:

U kućice označi križićem one stavke koje si zadovoljio/la za pojedine dane u tjednu.

AKTIVNOSTI	P	U	S	Č	P	S	N
<i>Imao/la sam 3 glavna obroka?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Vodio/la sam računa o izbalansiranosti glavnih obroka (proteini, masti, ugljikohidrati)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Unaprijed sam isplanirao/la što ću, kada i gdje jesti (barem okvirno taj dan)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Posegnuo/la sam za nečim što nije bilo planirano i nije bio najpametniji izbor (primjer: neplanirani posjet pekari, neplanirana cijela čokolada, prejedanje iz dosade, i sl.)?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jeo/la sam povrće?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Jeo/la sam voće?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Pio/pila sam dovoljno tekućine (voda, čajevi)? (preporuka je 6 - 8 čaša)</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Imao/la sam nekakvu fizičku aktivnost?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Zadovoljan/na sam svim urađenim vezano za prethodna pitanja za određeni dan u tjednu?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>