

MONITORING

jedzenia słodkiego

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sb	Nd
✓ - nie zjadłam X - zjadłam przyczyna							
✓ - nie zjadłam X - zjadłam przyczyna							
✓ - nie zjadłam X - zjadłam przyczyna							
✓ - nie zjadłam X - zjadłam przyczyna							
✓ - nie zjadłam X - zjadłam przyczyna							

Co mogę zrobić, żeby zwiększyć swoją skuteczność?

-
-
-

-
-
-