SUSIKURK SAVO SVEIKATOS SAUGOJIMO PLANĄ

KASDIEN DARAU, KAD BŪČIAU SVEIKAS	PAŽYMIU, AR MAN PAVYKSTA
 Valgau daržoves ir vaisius	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Geriu vandenį	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Plaunu rankas prieš valgį	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Einu miegoti laiku	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Judu ir sportuoju	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Leidžiu laiką gryname ore	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne
 Rūpinuosi savo gera nuotaika	😊 Taip / 😐 Kartais / 😞 Ne