

## Co zrobić, by wydrukować prawidłowo dzienniczek?

1. Potrzebujesz 5 kartek A4, włożyć je do drukarki.
2. Wybierz opcje „drukuj strony nieparzyste” lub jeśli nie posiadasz się takiej opcji, drukuj „strony: 1, 3, 5, 7, 9”.
3. Następnie zadrukowane kartki włożyć z powrotem do drukarki (uwaga, żeby nie włożyć ich do góry nogami i żeby drukować dalej na czystej stronie). Jako pierwsza powinna pójść do druku pierwsza wydrukowana kartka (czyli ta z okładką, jeśli drukarka układa kartki od początku do końca lub ta ze stroną dzienniczka dietetycznego, jeśli kartki zostały ułożone od końca do początku).
4. Wybierz opcję „drukuj strony parzyste” lub jeśli nie posiadasz takiej opcji „drukuj strony: 2, 4, 6, 8, 10”.
5. Wydrukowane kartki przełożyć jedna na drugą, tak aby na wierzchu był „Habit tracker”, a na spodzie okładka.
6. Wyrównaj stosik i zegnij go na pół. Gotowe!

## Jak korzystać z Habit tracker’a?

1. Wypisz jakie dobre nawyki związane ze zdrowiem chcesz u siebie wyrabiać.
2. Zaznaczaj, kiedy zostały one przez Ciebie zrealizowane w kolejne dni w miesiącu.
3. Przykładowe dobre nawyki, nad którymi możesz pracować to codzienne spacerowanie przez przynajmniej pół godziny, picie 6 szklanek płynów, jedzenie śniadań do godziny od wstania, spanie 7 godzin itp.
4. Wydrukuj Habit tracker i umieść go w widocznym dla Ciebie miejscu.
5. Jeżeli lubisz – możesz go dla relaksu pokolorować.