

Razpredelnice 4.9: Seznam pričakovanih sprememb življenjskega sloga

<b>Sprememba življenjskega sloga</b>	<b>Terminski načrt</b>	<b>Pomoč</b>	<b>Predvidene težave in njihova rešitev</b>
<i>Vsakodnevno sproščanje</i>	<i>Vsak dan, 5 minut zjutraj</i>	<i>Partner naj me spomni in pohvali</i>	<i>Da vstanem prepozno in sem ves na trnih. Uro si navijem bolj zgodaj</i>
<i>Več sadja v prehrani</i>	<i>Vsak dan eno jabolko</i>	<i>Kupim si poceni jabolka in jih imam ves čas doma in eno nosim s seboj</i>	<i>Da pozabim, zato imam jabolka na polici v skledi pri vhodnih vratih, ob ključih stanovanja.</i>

[www.nebojse.si](http://www.nebojse.si)

Podprto z donacijo Švice v okviru Švicarskega prispevka razširjeni Evropski uniji.

**Swiss Contribution**