

## חזון שנתי באימון תזונה רב תחומי

| דרוג 12 חודשים | חזון לעוד שנה | דרוג 3 חודשים | חזון לעוד 3 חודשים | דרוג היום | נושא               |
|----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------|--------------------|
|                |               |               |                    |           | <b>גלגל התזונה</b> |
|                |               |               |                    |           | בוקר               |
|                |               |               |                    |           | צהריים             |
|                |               |               |                    |           | ערב                |
|                |               |               |                    |           | ארוחות ביניים      |
|                |               |               |                    |           | מים                |
|                |               |               |                    |           | פעילות גופנית      |
|                |               |               |                    |           | חופשות חו"ל        |
|                |               |               |                    |           | ארועים סופ"ש       |
|                |               |               |                    |           | <b>גלגל החיים</b>  |
|                |               |               |                    |           | מגורים             |
|                |               |               |                    |           | כסף                |
|                |               |               |                    |           | קריירה             |
|                |               |               |                    |           | חברים משפחה        |
|                |               |               |                    |           | זוגיות             |
|                |               |               |                    |           | לימודים וצמיחה     |
|                |               |               |                    |           | כיף, בילויים       |
|                |               |               |                    |           | בריאות ושינה       |
|                |               |               |                    |           |                    |
|                |               |               |                    |           |                    |