

→ ZAINKETA-PLANA



EGUNA _____	XEDEA Lortu nahi dudana	ZAILTASUNA Aurkitzen ditudan oztopoak	PLANA Zer, nola, noiz eta non egiten dudan	LORPENA Lortu dudana. Ospatu eta partekatu
 Elikadura				
 Ariketa fisikoa				
 Tabakoa				
 Alkohola				

→ ZAINKETA-PLANA



EGUNA _____	XEDEA Lortu nahi dudana	ZAILTASUNA Aurkitzen ditudan oztopoak	PLANA Zer, nola, noiz eta non egiten dudan	LORPENA Lortu dudana. Ospatu eta partekatu
 Medikazioa				
 Larruazalaren garbitasuna eta zainketa				
 Atsedena / Loa				
 Erlaxazioa				