# תרגיל - צעדים לשינוי הרגלים.

- **להגדיר במדוייק** את ההתנהגות הרצויה.

  החזון:

  מטרה לפי SMART:

- **לדייק את עצמי-** איפה אני נמצא כרגע?

- **להתאים סביבה -**

  פיזית

  אנושית .

- **יעדים בדרך לשינוי**

- **לבנות תוכנית יומיומית.**

- **לאסוף נצחונות** בצעדים קטנים.

התכנים אינם מהווים תחליף לייעוץ מקצועי/רפואי . כל מטרתם לספק מידע, ובשום מקרה, אינם בגדר המלצה רפואית
כל הזכויות שמורות https://www.wellnessclub.co.il ©