



HUBNĚTE
PSYCHOLOGICKY

JÍM V DŮSLEDKU NÁKUPU

NEDOKÁŽU ODMÍTNOUT

PŘEJÍDÁM SE

PUSTÍM SE DO JÍDLA NASYCENÝ/Á

Den	Problém	Spouštěč	Cíl	Metoda k dosažení cíle	Splnil/a jsem ano/částečně/ne	Odměna
0.	<i>konzumace salámu</i>	<i>nákup salámu</i>	<i>nebudu jíst při vybalování nákupu salám</i>	<i>nákup uklízí manžel</i>	<i>ANO</i>	<i>koupím si časopis</i>
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						