ЭНЕРГИЯ

Чек-ап собственника

Инструмент: Ежегодный чек-ап собственника

Раз в год обследование по плану врача и профилактика в календаре

ВРЕМЯ
2 утра в год, 3-5 часов в неделю на привычки

УРОВЕНЬ
базовый

ЗАПОЛНИЛ

КАК ЗАПОЛНЯТЬ
Заполни дату и проверки, привычки отмечай каждый месяц.

1 Обследование

Неделя в году

Терапевт

Проверки по плану врача

Где хранятся результаты

2 Привычки на год

серые строки: пример заполнения

Привычка	Как измеряю	Цель	Месяц 1	Месяц 2	Месяц 3
Сон с 23:00	среднее часов сна	7 часов			

3 После обследования

- [ ] Результаты обсуждены с врачом
- [ ] Выбраны 3 привычки
- [ ] Тренировки и сон в календаре
- [ ] Дата следующего обследования стоит

© Business Surgery · bxclub.kz · инструмент из библиотеки клуба

КОНТРОЛЬНЫЕ ЦИФРЫ · ЦЕЛИ ИНСТРУМЕНТА

- Обследование в плановую неделю
- Привычки: больше 70% дней
- Результаты сравниваются год к году

ДАТА ЗАПОЛНЕНИЯ	СЛЕДУЮЩАЯ СВЕРКА	ТРЕКЕР BS