



**Привет, меня зовут Юлианна Плискина.**

Я мама-предприниматель, коуч и эксперт № 1 в медиапространстве России по здоровому питанию. А еще автор книг о правильном питании и здоровом образе жизни, некоторые из них стали бестселлерами («Мифоеды. Как перестать питаться заблуждениями на голодный желудок», «Счетчик калорий. Основы правильного питания», «Что можно, что нельзя кормящей маме. Первое подробное меню для тех, кто на ГВ»).

Уже 11 лет я помогаю людям формировать полезные привычки и делать жизнь осознанной и продуктивной. Более 50 тысяч человек стали успешнее и здоровее благодаря моим семинарам и программам. Своим ученикам я говорю: то, что мы отслеживаем, улучшается. Мы управляем тем, что осознаем.

Уследить за всем, что важно для жизни, непросто, но и отказываться от чего-то — не мой вариант. Мне хотелось успевать заниматься главным и при этом сделать жизнь сбалансированной. Я использовала множество систем тайм-менеджмента, прописывала все задачи, заводила тетради для разных сфер жизни, анализировала.



Несколько лет я носила с собой по шесть блокнотов, которые были ответственны за мое здоровье, мысли, развитие бизнеса, желания, креативные идеи и гармонию в жизни.

Но в итоге я превратилась в муравьюху с огромной сумкой, а идеи и задачи разбредались по разным блокнотам, и общего видения не было. Однажды я почувствовала перекос в сторону бизнес-проектов. Тогда-то и поняла, что необходимо вести все записи в одном месте. Но оказалось, что в магазине нужного мне блокнота нет, и надо делать выбор — превратить свою жизнь в спортивный, бизнес-марафон или марафон целей.

А выбирать я не хочу. И поскольку поиск ежедневника не увенчался успехом, я решила разработать его сама. Теперь и вы можете попрощаться с десятками блокнотов. Отныне ваша гармоничная жизнь разместится только в одном.

Wellness planner позволяет видеть личный прогресс, ставить цели на квартал, месяц, неделю и день, а также сравнивать результаты «до» и «после». Если вы будете посвящать хотя бы 10–15 минут в день планированию, то скоро в вашей жизни начнутся позитивные изменения.

Это не просто полезный блокнот, а бесценная карта, с которой можно смело отправляться в путешествие под названием Wellness. Оно приведет вас к заветной цели — здоровой, активной и сбалансированной жизни!

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

## краткая инструкция

нарисуйте

напишите

### ПЛАН НА МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ
1 (1)	2 (2) *	3 (3)	4 (4) * <i>в кино</i>
5 (5) * <i>в кино</i>	6 (6)	7 (7)	8 (8)
9 (9) * <i>в кино</i>	10 (10)	11 (11)	12 (12)
13 (13) *	14 (14) *	15 (15)	16 (16) *
17 (17) *	18 (18) *	19 (19) *	20 (20) * <i>в кино</i>
21 (21) *	22 (22) *	23 (23) *	24 (24) *
25 (25) *	26 (26) *	27 (27) *	28 (28) *
29 (29) *	30 (30) *	31 (31) *	

МЕСЯЦ *декабрь*

ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
3 (3)	4 (4)	5 (5)
6 (6)	7 (7) * <i>в кино</i>	8 (8) * <i>в кино</i>
9 (9)	10 (10) * <i>в кино</i>	11 (11) * <i>в кино</i>
12 (12)	13 (13) * <i>в кино</i>	14 (14) * <i>в кино</i>
15 (15)	16 (16) *	17 (17) *
18 (18) *	19 (19) *	20 (20) *
21 (21) *	22 (22) *	23 (23) *
24 (24) *	25 (25) *	26 (26) *
27 (27) *	28 (28) *	29 (29) *
30 (30) *	31 (31) *	

ФОКУС МЕСЯЦА:  
*здоровье, финансы, миссия*

NB!

☆

☺

+

NB!

☀

☆

Заполните

заполните

запланируйте

## РАБОЧИЙ ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Делегируйте и просите о помощи. Подумайте, кто может вам помочь в решении задачи?

не забудьте отметить



РАБОТА

ПОНЕДЕЛЬНИК

✓ Встреча с клиентом (по поводу услуги)  
✓ запланировать график посещения  
✓ сделать расписание

ВТОРНИК

✓ выполнить все задачи  
✓ написать заявку  
лишь срочные письма на отпуск

СРЕДА

✓ прийти на работу  
✓ проверить отчет  
✓ встретиться с руководителем  
раньше на 30 мин

ЧЕТВЕРГ

✓ подобрать даты перед отпуском  
✓ сделать график на время отпуска  
✓ сделать отчет

ПЯТНИЦА

✓ написать отчет  
✓ проверить документы  
✓ отправить документы курьером  
о срочных делах по почте

СБЮБОТА

ВОСКРЕСЕНЬЕ

действуйте

## ПЛАН НА ДЕНЬ

ДАТА

25 декабря

ЗАДАЧИ

- ✓ выполнить все из предыдущего
- ✓ прийти на работу раньше на 30 мин
- ✓ проверить почту
- переговоры с руководителем
- ✓ подготовить кейсы об изменениях в организации
- заказать продукты для праздничного ужина
- уйти с работы на 30 мин раньше

РАБОТА

ПРОДУКТИВНОСТЬ ДНЯ



не забудьте отметить



ФОКУС ДНЯ

ВАЖНО И СРОЧНО	ВАЖНО
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ написать отчет</li> <li>✓ позвать друзей</li> <li>○ приготовить праздничный ужин</li> <li>○ приготовить праздничный ужин</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ приготовить праздничный ужин</li> </ul>

СРОЧНО	НЕ СРОЧНО
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сделать договор на отпуску</li> <li>✓ отправить на почте</li> <li>✓ написать ТЗ</li> <li>✓ написать ТЗ курьером</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ отправить/написать письмо</li> <li>○ написать отчет о делах перед отпуском</li> </ul>

- 3 ГЛАВНЫЕ ЦЕЛИ
1. Выполнить важные и срочные рабочие задачи до 18.00
  2. Подготовить и отправить вовремя праздники, ничего не забыть
  3. Максимально увеличить свой праздничный день

# МОИ ЦЕЛИ НА 3 МЕСЯЦА

Для того чтобы в жизни начались благоприятные изменения, необходимо ставить цели. Предлагаю вам начать с целей на квартал, ведь чем больше они разбиты на более маленькие, тем быстрее их можно выполнить.

ЗДОРОВЬЕ

КАРЬЕРА И  
ФИНАНСЫ

САМОРАЗВИТИЕ

СЕМЬЯ

ТВОРЧЕСТВО

в этих ячейках отмечены ключевые моменты вашей жизни; отметьте то, над чем хотите поработать



Предлагаю вам  
записать здесь цели  
более детально

в пустых ячейках я оставила  
место для фиксации того,  
что вы хотите вписать сами



# ЛИСТ ЗДОРОВЬЯ

Здесь зафиксируйте свои основные параметры и общее состояние здоровья, чтобы через 3 месяца можно было отследить позитивные изменения.

	Сейчас
Мой вес	
Жировая масса, %	
ИТМ (индекс массы тела)	
Объем талии	
Объем бедер	
Объем плеча	
Общее состояние здоровья	



# В ЭТОМ КВАРТАЛЕ Я СТАВЛЮ СЕБЕ ЦЕЛИ ПО ЗДОРОВЬЮ:

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе  
скинуть / набрать ... кг

обещаю себе проходить  
не менее ..... шагов в день

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

обещаю себе делать зарядку  
не менее ... раз в неделю  
(в этом мне поможет трекер  
полезных привычек  
на следующей странице)







**ОСТАВЛЯЙТЕ В ПЛАНЕ ДНЯ  
30-40% СВОБОДНОГО  
ВРЕМЕНИ. ВСЕГДА  
МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ  
НЕПРЕДВИДЕННЫЕ ДЕЛА.  
ПОМНИТЕ: ВЫ НЕ РОБОТ!**



# ПЛАН НА МЕСЯЦ

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ

.....  
.....  
.....  
.....

Отметьте:

■ – встречи

☆ – важное

☺ – дни рождения

☀ – отпуск

⊕ – поход к врачу

NB! – не забыть

месяц

ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ



ФОКУС МЕСЯЦА:

.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....