ADHD Dopamine Menu Printable for Shift Workers & Nurses

2-PAGE HOT PEONY & MINT EDITION PDF

Specials

- New recipe
- Beach swim
- Hike
- Concert
- Day trip
- Museum

Sides

- Candle
- Timer game
- Standing desk
- Podcast
- Chewing gum
- Fidget

Appetizers

- Doodle
- Pet the dog
- Stretch 2 min
- Favourite song
- Cold water
- Window break

Mains

- Deep-work sprint
- Dance break
- Walk a loop
- Bike ride
- Gym class

ADHD Dopamine Menu Printable for Shift Workers & Nurses

2-PAGE HOT PEONY & MINT EDITION PDF



My own menu

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Energy check

- Low — try an appetizer
- Medium — pick a main
- High — specials!
- Stuck — body double
- Bored — new side
- Tired — rest

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Mon	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Tue	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Wed	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Thu	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Fri	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sat	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Sun	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○