

plan dnia

P W Ś C P S N __/__/____

NASTRÓJ



DO ZROBIENIA

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NAJWAŻNIEJSZE ZADANIE

- ☐
-
-

CYTAT NA DZIŚ

POSIŁKI

śniadanie
lunch
obiad
kolacja

RUCH

kroki: _____

ćwiczenie: _____

czas: _____

spać/wstać: _____

woda: 

WYDATKI

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

JAK BYŁO?

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