

MOTYWATOR CODZIENNY ☺

.....
MIESIĄC

WYZWANIE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Σ	
Ilość kroków																																	
Inna aktywność																																	
Szklanki wypitej wody (ile)																																	
Śniadanie do 1h od wstania																																	
Regularne posiłki																																	
Warzywa do każdego posiłku																																	
Kolacja na 2-3 h przed snem																																	
Porcja nasion/orzechów																																	

Podsumowanie miesiąca:

Samopoczucie (w skali 1-10)

Cieszę się z

W przyszłym miesiącu chcę popracować nad

Moja nagroda: