

Každodenná STAROSTLIVOSŤ O SEBA

DÁTUM ___ / ___ / ___

P U S Š P S N

Z O Z N A M N Á V Y K O V

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> USTEL' SI POSTEL' | <input type="checkbox"/> PPRIPRAV SI CHUTNÝ OBED A |
| <input type="checkbox"/> VYPI POHÁR TEPLEJ VODY S CITRÓNOM | <input type="checkbox"/> VEČERU VENUJ SA SVOJMU KONÍČKU |
| <input type="checkbox"/> PREČÍTAJ 10 STRÁN Z KNIHY | <input type="checkbox"/> OZVI SA PRIATEĽOM A RODINE |
| <input type="checkbox"/> ZACVIČ SI 15 MINÚT A UROB RANNÚ | <input type="checkbox"/> CHOĎ NA PRECHÁDZKU DO PRÍRODY |
| <input type="checkbox"/> HYGIENU NEZABUDNI NA STAROSTLIVOSŤ O | <input type="checkbox"/> SMEJ SA |
| <input type="checkbox"/> PLEŤ PRIPRAV SI RAŇAJKY | <input type="checkbox"/> PÍŠ SI DENNÍK |
| <input type="checkbox"/> ZOBER DOPLNKY VÝŽIVY | <input type="checkbox"/> VYCHUTNAJ SI ŠÁLKU ČAJU |
| <input type="checkbox"/> NAPÍŠ SI ZOZNAM POVINNOSTÍ NA CELÝ DEŇ | <input type="checkbox"/> VYČISTI SI PRED SPANÍM PLEŤ |
| <input type="checkbox"/> DAJ DO PORIADKU DOMÁCNOSŤ | <input type="checkbox"/> NAPÍŠ SI TRI VĎAČNOSTI |
| <input type="checkbox"/> POČÚVAJ HUDBU A ZATANČI SI POPRI TOM | <input type="checkbox"/> VYHÝBAJ SA PRED SPANÍM MODRÉMU |
| <input type="checkbox"/> VYBAV NAJDÔLEŽITEJŠIE VECI ZO ZOZNAMU | <input type="checkbox"/> SVETLU |
| | <input type="checkbox"/> CHOĎ SPAŤ V ROZUMNOM ČASE |

TRÉNING

- | | | |
|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> KARDIO | <input type="checkbox"/> SILOVÝ | <input type="checkbox"/> JOGA |
| <input type="checkbox"/> PILATES | <input type="checkbox"/> ODPOČINOK | <input type="checkbox"/> INÉ |

POČET HODÍN SPÁNKU



ZAPÍŠ 3 VECI, KTORÉ ŤA DNES UROBILI ŠŤASTNOU 1.

2.

3.

BILANCIA PITNÉHO REŽIMU

poháre



ZAPÍŠ A ZAHOĎ, ČO ŤA TRÁPI

ZAPÍŠ SI, AKO SA CÍTIŠ DNES

