

TYDZIEŃ

/

WYZWANIE

AKTUALNA WAGA:

PON WTO ŚRO CZW PIĄ SOB NIE

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PODSUMOWANIE DNIA:

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

NOTATKI

TYDZIEŃ

/

WYZWANIE

AKTUALNA WAGA:

	PON	WTO	ŚRO	CZW	PIĄ	SOB	NIE
WYPIŁAM PONAD LITR WODY - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WYKONAŁAM TRENING - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ZROBIŁAM 10 TYSIĘCY KROKÓW - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ODPOCZĘŁAM - SEN PONAD 7H - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NAUCZYŁAM SIĘ CZEGOŚ NOWEGO - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
NIE PODJADAŁAM - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UZUPEŁNIŁAM DZIENNIK - ZŁ -	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

PODSUMOWANIE DNIA [ZŁ]:

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

NOTATKI
