|  |  |
| --- | --- |
|  | PONIŻEJ WPISZ DATĘ. W KAŻDEJ KRATCE WPISZ „+” GDY CEL ZOSTAŁ OSIĄGNIĘTY LUB „–” JEŻELI NIE |
| DATA |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 GODZIN SNU |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 000 KROKÓW LUB TRENING >40 MIN |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| MIN. 1,5L |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BEZ SŁODYCZY |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BEZ SŁONYCH PRZEKĄSEK |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| BEZ ALKOHOLU |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| REGULARNE ODSTĘPY MIĘDZY POSIŁKAMI |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| POSIŁKI ZGODNE Z GRAMATURĄ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |