

DATUM _____

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

JAK SE DNES CÍTÍM?



PEČUJI DNES O SEBE?

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> DOSTATEK TEKUTIN | <input type="radio"/> DOSTATEK POHYBU |
| <input type="radio"/> PESTRÁ STRAVA A VÍCE JÍDEL BĚHEM DNE | <input type="radio"/> ČAS NA TO, CO MI DĚLÁ RADOST |
| <input type="radio"/> OVOCE A ZELENINA | <input type="radio"/> NĚCO ZAJÍMAVÉHO, TVORBA, ČETBA, HOBBY |
| <input type="radio"/> MINIMUM NEZDRAVÝCH POCHUTIN | <input type="radio"/> KONTAKT S PŘÁTELI — NEJEN ONLINE |
| <input type="radio"/> MINIMUM CUKRU A SOLI | <input type="radio"/> KOMUNIKACE S RODINOU, OBJETÍ, ÚSMĚV |
| <input type="radio"/> ČISTÉ RUCE, HYGIENA A POŘÁDEK | <input type="radio"/> RELAXACE, ZKLIDNĚNÍ |
| <input type="radio"/> DOSTATEK SPÁNKU | <input type="radio"/> 30 MIN. PŘED SPANÍM BEZ MOBILU |

CO MI DNES UDĚLALO RADOST

CO MI DNES DĚLALO STAROST NEBO MĚ TRÁPÍ

ZA CO SE MOHU POCHVÁLIT?

ZA CO VE SVÉM ŽIVOTĚ POCIŤUJI VDĚČNOST?

MOJE ODMĚNA:

VYBARVÍM SI PODLE BAREV DNEŠNÍHO DNE!

