

План за деня

Дата:



ПРИОРИТЕТИ



1. _____
2. _____
3. _____



☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

YAY!

ХРАНЕНЕ



Закуска

Обяд

Вечеря

Междинно ядене

Бележки:

WEEKEND



Вода



Настроение

