


# Motywator do zmiany na lepsze



Mgr inż. Dorota Świdnik – dietetyk

Zadania	Cel	Realizacja																															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Śniadanie	Godz																																
II Śniadanie	Godz																																
Obiad	Godz																																
Przekąska	Godz																																
Kolacja	Godz																																
Woda 	Ilość																																
Sport (jaki czas)	Czas																																
Humor	☺☹																																
Apetyt	Ok :/																																

**STYCZEŃ 2018**

Kiedy czegoś gorąco pragniesz,

to cały Wszechświat działa potajemnie, by udało Ci się to osiągnąć. *Paulo Coelho*