

FIT MAJ

Z @MAALWINIXX



zdrowe odżywianie,
odpowiednia kaloryka



nauka języka/czytanie
książki (przynajmniej 1h)



aktywność fizyczna/trening
(przynajmniej 45 min)



1,5 litra H₂O



zakaz wjazdu
(słodkościom ze sklepu)

S	M	T	W	T	F	S
					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						

Tutaj: wpisz swoją masę ciała, TYLKO z ostatniego dnia miesiąca.