

PLANNER- NAWYKOWNIK



POSIŁKI		ILOŚĆ WYPIJANEJ WODY		MASA CIAŁA	
P	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				
W	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				
Ś	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				
CZ	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				
P	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				
SB	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA:				
ND	☐ ŚNIADANIE	 		WCZORAJ	DZISIAJ
	☐ LUNCH:			ILE MINUT AKTYWNOŚCI FIZ.: 	
	☐ OBIAD				
	☐ KOLACJA				