

03

W TYM MIESIĄCU PRACUJĘ NAD

WYPIJANIEM
ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI
WODY

DOBRA MYŚL NA TEN MIESIĄC

„Początki wszystkich wielkich rzeczy są skromne. Ziarnem każdego nawyku jest jedna, mała decyzja. Ale powtarzanie tej decyzji sprawia, że nawyk kietkuje i się rozrasta. Zapuszcza korzenie i rozkwita” J. Clear

MARZEC
2020

Wpisz każdego dnia :

Wpisz codziennie godziny, w których sięgniesz po wodę. Ustal czas na dostarczenie sobie płynów - niech to będzie sygnał. Słuchaj także swojego ciała i pij zanim pojawi się pragnienie.

12 ✓ DOBRYCH
NAWYKÓW
W JEDEN ROK

 easyvoice.pl

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIATEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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					