

10

W TYM MIESIĄCU PRACUJĘ NAD



DIETĄ, KTÓRA DOBRZE
WPŁYWA NA MÓJ GŁOS

DOBRA MYŚL NA TEN MIESIĄC



„Okazało się, że na długie życie w
zdrowiu decydujący wpływ ma
jedzenie (...)”

A. Michalsen

PAŹDZIERNIK 2020

Wpisz każdego dnia :

Na każdy dzień zaplanuj jedną
zdrową przekąskę/posiłek -
wpisz ją do kalendarza.

PONIEDZIAŁEK WTOREK ŚRODA CZWARTEK PIATEK SOBOTA NIEDZIELA

			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	

12 ✓ DOBRYCH
NAWYKÓW
W JEDEN ROK

easyvoice.pl