

Můj checklist

1. týden

Výzva pro tento týden:

Více zeleniny.
Alespoň jednou denně si dám talířek minimálně se 2 druhy zeleniny.

Po Út St Čt Pá So Ne

Tento týden mi udělalo radost:

Tento týden mi udělalo radost:

3. týden

Výzva pro tento týden:

Detox od modrého světla.
Pro lepší spánek vypnu každý večer alespoň hodinu před spaním televizi a odložím telefon.

Po Út St Čt Pá So Ne

Tento týden mi udělalo radost:

5. týden

Výzva pro tento týden:

Udělám si radost.
Třikrát týdně si najdu čas pro sebe.
Koupelel, knížka, cvičení nebo jen relax.

Po Út St Čt Pá So Ne

2. týden

Výzva pro tento týden:

Pojďme jíst společně.
Třikrát týdně si dáme společnou večeři.

Po Út St Čt Pá So Ne

Tento týden mi udělalo radost:

4. týden

Výzva pro tento týden:

Vyhnu se výtahům.
Udělám něco pro sebe a budu chodit pouze po schodech.

Po Út St Čt Pá So Ne

Tento týden mi udělalo radost:
