

Gbicejuri žilnice

Lună _____ An _____

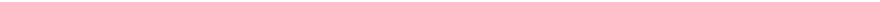
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

Trezește-te devreme

Bea 1,5 litri de apă pe zi ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○

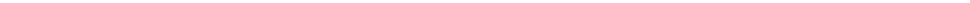
Fă mișcare zilnic

Mănâncă sănătos

Fii productiv 

Redu timpul petrecut în
fata ecranelor

Scrie-ți gândurile
într-un jurnal

Meditează 

Fă-ți programul pentru
ziua următoare