

CO JEM?

RANO

DATA:

PLANY NA DZIS

[Red bar]

[White bar]

[Red bar]

[White bar]

[Red bar]

POŁUDNIE

[Large white box for lunch notes]


BEZCUKROWE PRZEKĄSKI


.....
.....
.....
.....


WIECZÓR

[Large white box for evening notes]

ĆWICZENIA/ RUCH







BLIŻEJ CELU?



PLYNY



