

DOBA SPÁNKU
& VÁHA
↓

Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

Den Vstávám Jdu spát	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
2.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
3.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
4.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
5.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
6.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
7.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
8.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:

↓
BMI



DOBA SPÁNKU
& VÁHA ↓

Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

Den Vstávám Jdu spát	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
9.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
10.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
11.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
12.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
13.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
14.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
15.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
16.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:

BMI ↓

Můj **PŮLLITROVÝ** jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

Den Vstávám Jdu spát	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
17.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
18.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
19.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
20.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
21.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
22.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
23.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
24.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:

DOBA SPÁNKU
& VÁHA ↓

Můj PŮLLITROVÝ jídelníček

Měsíc: _____

Jméno: _____

Den Vstávám Jdu spát	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
25.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
26.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
27.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:
28.	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:	Č:

BMI ↓

EASY DIRECTION
Inspirace, motivace a realizace nápadů