VALI VÄLJAKUTSE

VÄLJAKUTSE KASULIKE HARJUMUSTE KUJUNDAMISE POOLE

VALI SOBIVAIM AEG OMA VÄLJAKUTSEKS

AASTA

JAANUAR VEEBRUAR MÄRTS APRILL MAI JUUNI JUULI AUGUST SEPTEMBER OKTOOBER NOVEMBER DETSEMBER

1. NÄDAL	E	T	K	N	R	L	P
KOOSTA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PLAAN JA JÄRGI SEDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÜKS CHEAT TOIT NÄDALAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTIT AKTIIVSET LIIKUMIST JA SPORTI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JUUA 3 L VETT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PANNA KIRJA INNUSTAVAID JA MOTIVEERIVAID FRAASE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LUGEDA LÄBI 5 LEMMIKRAAMATU LEHEKÜLGE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2. NÄDAL	E	T	K	N	R	L	P
KOOSTA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PLAAN JA JÄRGI SEDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÜKS CHEAT TOIT NÄDALAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTIT AKTIIVSET LIIKUMIST JA SPORTI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JUUA 3 L VETT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PANNA KIRJA INNUSTAVAID JA MOTIVEERIVAID FRAASE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LUGEDA LÄBI 5 LEMMIKRAAMATU LEHEKÜLGE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3. NÄDAL	E	T	K	N	R	L	P
KOOSTA TASAKAALUSTATUD TOITUMISE PLAAN JA JÄRGI SEDA	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ÜKS CHEAT TOIT NÄDALAS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTIT AKTIIVSET LIIKUMIST JA SPORTI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JUUA 3 L VETT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PANNA KIRJA INNUSTAVAID JA MOTIVEERIVAID FRAASE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
LUGEDA LÄBI 5 LEMMIKRAAMATU LEHEKÜLGE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AŠ ŠAUNIAI LAIKIAUSI SAVO IŠŠŪKIŲ PROGRAMOS IR APDOVANOJU SAVE:

PASTEBĖJIMAI:

MANO NUOTAIKA: