PASIRINK SAVO IŠŠŪKĮ!

NAUDINGŲ ĮPROČIŲ UGDYMO IŠŠŪKIS

PASIRINK TINKAMIAUSIĄ LAIKĄ SAVO IŠŠŪKIUI:

METAI

SAUSIS VASARIS KOVAS BALANDIS GEGUŽĖ BIRŽELIS LIEPA RUGPJŪTIS RUGSĖJIS SPALIS LAPKRITIS GRUODIS

1 SAVAITĖ	P	A	T	K	PN	Š	S
SUSIKURTI SUBALANSUOTOS MITYBOS PLANĄ IR JO LAIKYTIS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VIENAS „CHEAT" PATIEKALAS PER SAVAITĘ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTĖS AKTYVAUS JUDĖJIMO AR SPORTO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IŠGERTI 3 L VANDENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UŽSIRAŠYTI ĮKVEPIANČIAS IR MOTYVUOJANČIAS FRAZES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERSKAITYTI 5 MĖGSTAMOS KNYGOS PUSLAPIUS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

2 SAVAITĖ	P	A	T	K	PN	Š	S
SUSIKURTI SUBALANSUOTOS MITYBOS PLANĄ IR JO LAIKYTIS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VIENAS „CHEAT" PATIEKALAS PER SAVAITĘ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTĖS AKTYVAUS JUDĖJIMO AR SPORTO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IŠGERTI 3 L VANDENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UŽSIRAŠYTI ĮKVEPIANČIAS IR MOTYVUOJANČIAS FRAZES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERSKAITYTI 5 MĖGSTAMOS KNYGOS PUSLAPIUS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

3 SAVAITĖ	P	A	T	K	PN	Š	S
SUSIKURTI SUBALANSUOTOS MITYBOS PLANĄ IR JO LAIKYTIS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VIENAS „CHEAT" PATIEKALAS PER SAVAITĘ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
45 MINUTĖS AKTYVAUS JUDĖJIMO AR SPORTO	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
IŠGERTI 3 L VANDENS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
UŽSIRAŠYTI ĮKVEPIANČIAS IR MOTYVUOJANČIAS FRAZES	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
PERSKAITYTI 5 MĖGSTAMOS KNYGOS PUSLAPIUS	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

AŠ ŠAUNIAI LAIKIAUSI SAVO IŠŠŪKIŲ PROGRAMOS IR APDOVANOJU SAVE:

PASTEBĖJIMAI:

MANO NUOTAIKA: