

## NAPLÓ

DÁTUM: \_\_\_\_\_

Mit sportoltam ma:

Hogy éreztem magam közben:

Mit ettem ma:

Vízfogyasztás:

Reggeli:

Tízórai:

Gondolatok:

Ebéd:

Vacsora:

## NAPLÓ

DÁTUM: \_\_\_\_\_

Mit sportoltam ma:

Hogy éreztem magam közben:

Mit ettem ma:

Vízfogyasztás:

Reggeli:

Tízórai:

Gondolatok:

Ebéd:

Vacsora: