

ĆWICZENIE

- Codziennie wpisuj w tabeli punkty za wykonanie zadania.
- 1 wykonane zadanie = 1 pkt. Każdego dnia możesz zdobyć 0-5 pkt.
- Po całym tygodniu zsumuj punkty i sprawdź wynik:
 - 25-35 Zeus. Gratulacje, oby tak dalej!**
 - 13-24 Już nie Pizdeus, ale jeszcze nie Zeus. Co mogę poprawić?**
 - 1-12 Pizdeus, bierz się do roboty!**

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
POBUDKA MAX. DO GODZ. 7:00							
KAWA MIN. 2H OD WSTANIA							
BRAK SCROLLOWANIA PO PRZEBUDZENIU I PRZED SNEM							
6000 TYS. KROKÓW/ TRENING							
ZAPLANOWANE POSIŁKI, BEZ PODJADANIA							
SUMA DNIA							
SUMA TYGODNIA							