

30-DŇOVÝ REŠTART



STUDENÁ SPRCHA

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



VÝŽIVNÉ RAŇAJKY

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



ŠÁLKA ČAJU

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30



DOBRY SKUTOK

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30

NÁLADA

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

- ŠŤASNÁ
PRODUKTÍVNA
NADŠENÁ
- POKOJNÁ
SPOKOJNÁ
UVOLNENÁ
- ÚZKOSTNÁ
NAPĚTÁ
STRES
- SMUTNÁ
NAHNEVANÁ
NEPRODUKTÍVNA

SPÁNOK

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24
25	26	27
28	29	30

- 4 HODINY
- 5 HODÍN
- 6 HODÍN
- 7 HODÍN
- 8 HODÍN
- 9 HODÍN
- 10+ HODÍN

PočASIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

PRECHÁDZKY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30											13
29											14
28											15
27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

JARNÉ UPRATOVANIE

UPRATAŤ SI: <input type="checkbox"/> SKRIŇU <input type="checkbox"/> PÍSACÍ STOLÍK <input type="checkbox"/> KNIŽNICU <input type="checkbox"/> ZÁSUVKY <input type="checkbox"/> POD POSTELOU <input type="checkbox"/> POLICE <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> UTRIEŤ PRACH <input type="checkbox"/> POVYSÁVAŤ <input type="checkbox"/> UMYŤ PODLAHU <input type="checkbox"/> VYHENTIŤ OBLIEČKY <input type="checkbox"/> OPAŤ PLYŠÁKOV	POMÔČŤ RODIČOM: <input type="checkbox"/> UPRATAŤ KUCHYŇU <input type="checkbox"/> UPRATAŤ OBÝVAČKU <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> OSTATNÉ: <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	DRUŽINOVO-ODDIELOVÉ UPRATOVANIE: <input type="checkbox"/> UTRIEŤ PRACH <input type="checkbox"/> POVYSÁVAŤ <input type="checkbox"/> UMYŤ PODLAHU <input type="checkbox"/> AKTUALIZOVAŤ NÁSTENKU <input type="checkbox"/> VYTŘIEDIŤ NEFUNKČNÉ VECI <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> SWAP OBLEČENIA <input type="checkbox"/> SWAP KNÍH
--	--	---



USTLANIE SI
POSTELE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30