

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

- ŠĚASTNÁ
PRODUKTÍVNA
NADŠENÁ
- POKOJNÁ
SPOKOJNÁ
UVOLNENÁ
- ŤZKOSTNÁ
NAPĀTÁ
STRES
- SMUTNÁ
NAHNEVANÁ
NEPRODUKTÍVNA

SPĀNOK

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

PRECHĀDZKY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
30	15 - 30 MINŤT 30 - 60 MINŤT 1 - 2 HODINY										13
29											14
28											15
27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16

JARNÉ UPRATOVANIE

- | | | |
|--|--|--|
| UPRATAĤ SI:
<input type="checkbox"/> SKRIŇU
<input type="checkbox"/> PÍSACÍ STOLÍK
<input type="checkbox"/> KNIŽNICU
<input type="checkbox"/> ZĀSUVKY
<input type="checkbox"/> POD POSTELOU
<input type="checkbox"/> POLICE
+
<input type="checkbox"/> UTRIEĤ PRACH
<input type="checkbox"/> POVYSĀVĀĤ
<input type="checkbox"/> UMYĤ PODLAHU
<input type="checkbox"/> VYHENTIĤ OBLIEČKY
<input type="checkbox"/> OPRAĤ PLYŠĀKOV | POMŤČĤ RODIČOM:
<input type="checkbox"/> UPRATAĤ KUCHYŇU
<input type="checkbox"/> UPRATAĤ OBÝVAČKU

OSTATNÉ:
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> | DRUŽINOVO-ODDIELOVÉ UPRATOVANIE:
<input type="checkbox"/> UTRIEĤ PRACH
<input type="checkbox"/> POVYSĀVĀĤ
<input type="checkbox"/> UMYĤ PODLAHU
<input type="checkbox"/> AKTUALIZOVAĤ NĀSTENKU
<input type="checkbox"/> VYTREDIĤ NEFUNKČNÉ VECI
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> SWAP OBLEČENIA
<input type="checkbox"/> SWAP KNÍĤ |
|--|--|--|

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