

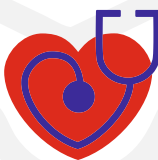
DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DZIEŃ:	DATA:	RODZAJ AKTYWNOŚCI:	UWAGI:
PONIEDZIAŁEK:			
WTOREK:			
ŚRODA:			
CZWARTEK:			
PIĄTEK:			
SOBOTA:			
NIEDZIELA:			

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

.....

IMIĘ I NAZWISKO

DOCTOR DSL 

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

- BĄDZ SZCZERY WOBEC SIEBIE
- WYZNACZ JASNO SPRECYZOWANE CELE
- ZAPLANUJ CO NALEŻY ZROBIĆ ABY OSIĄGNĄĆ CEL
- STWÓRZ SVOJĄ DROGĘ DO CELU Z DATAMI I REALIZACJAMI

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DZIEŃ:	DATA:	RODZAJ AKTYWNOŚCI:	UWAGI:
PONIEDZIAŁEK:			
WTOREK:			
ŚRODA:			
CZWARTEK:			
PIĄTEK:			
SOBOTA:			
NIEDZIELA:			

DZIENNICZEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

DZIEŃ:	DATA:	RODZAJ AKTYWNOŚCI:	UWAGI:
PONIEDZIAŁEK:			
WTOREK:			
ŚRODA:			
CZWARTEK:			
PIĄTEK:			
SOBOTA:			
NIEDZIELA:			