МОЙ ДЕКАБРЬ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

- [ ] Больше улыбаться.
- [ ] Есть фрукты.
- [ ] Не есть за три часа до сна.

АКТИВНОСТЬ

- [ ] Собрать друзей на каток.
- [ ] Составить план тренировок на декабрь.
- [ ] Устроить фотосессию в парке.
- [ ] Составить список достижений этого года.

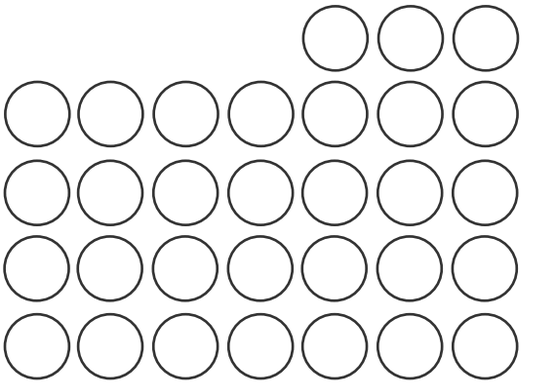
ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

- [ ] Сходить на йогу.
- [ ] Посмотреть хороший фильм.
- [ ] Сходить на спа.
- [ ] Написать себе письмо, которое открою через год.

СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ

- [ ] Устроить настоящий семейный ужин.
- [ ] Составить список подарков.
- [ ] Отправить открытки друзьям и родным.
- [ ] Приготовить вкусный и полезный десерт к новогоднему столу.

ПРИВЫЧКА МЕСЯЦА: ПЬЮ ВОДУ



МОИ ДОСТИЖЕНИЯ: “ПЛАНКА”

				0:30	0:45	1:00
1:15	1:30	1:45	2:00	2:15	2:30	2:45
3:00	3:15	3:30	3:45	4:00	4:10	4:20
4:30	4:40	4:50	5:00	5:10	5:10	5:30
5:40	5:50	6:00	6:10	6:20	6:30	6:40