

7 NAPOS REGGELI RUTIN

Kezdőknek is könnyen követhető terv

	REGGEL	ESTE
HÉTFŐ	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
KEDD	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
SZERDA	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
CSÜTÖRTÖK	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
PÉNTEK	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
SZOMBAT	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____
VASÁRNAP	☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____

EMLÉKEZZ ERRE:
Használj fényvédőt minden nap!

MEGJEGYZÉSEK: _____
