

DIES	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
OBJECTIU																														
Horari despertar i dormir																														
Exercici matí																														
Llegir llibre																														
Esriptura																														
No picotejar																														
Net i endreçat																														
Exercici tarda																														
Comunicació i xarxes socials																														
Prendre el sol																														
10 respiracions																														

Les 3 últimes files són perquè marqueu els vostres propis objectius.

www.montserratsampol.com