

Трекер корисних звичок

Ім'я: _____

Місяць: _____

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	НД
Питна вода							
Спорт/Прогулянка							
Здорове харчування							
Час для читання							
Ранній підйом							
Медитація							
Сон 7-8 годин							
Інша звичка: _____							

Мій прогрес:

Чудово!
 Добре
 Потрібно старатись

