

עוד יום בדרך למטרה!

לוח זמנים:

6:00



8:00



10:00



12:00



14:00



16:00



18:00



20:00



22:00



ארוחת בוקר

ביניים

ארוחת צהריים

ביניים

ארוחת ערב

כוסות מים ששתיתי היום:



3 דברים טובים שקרו לי היום:

01

02

03

המטרה שלי להיום:

האימון שעשיתי היום: