


Dziennik żywienia



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Tabela / Dziennik

Utworzono z LoomJournals

Jak korzystać z tego dziennika

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

1

Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie

2

Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania

3

Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk

4

Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

