План на день

Дата: _____

Расписание

6:00	
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	

Три главных дела

- ☐
- ☐
- ☐

Задачи

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Вода и еда

Вода ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Завтрак: _____

Обед: _____

Ужин: _____

Перекус: _____

Заметки