



ALVÁSNAPLÓM



DÁTUM:



ÁGY



ALVÁS



ÉBREDÉS

MEGVOLT
A 8 ÓRA?

HOGY
VAGYOK?



HÉTFŐ



KEDD



SZERDA



CSÜTÖRTÖK



PÉNTEK



SZOMBAT



VASÁRNAP



EVÉSNAPLÓM

DÁTUM:



ÉTEL (MENNYISÉG)

ITAL (DL)



REGGEL



DÉLELŐTT



DÉLUTÁN



ESTE



UTÁNA

MAI TENNIVALÓIM

DÁTUM:

IDŐPONT

TEENDŐK, TEVÉKENYSÉGEK

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

22:00

