

# ТРЕКЕР ЗДОРОВ'Я

МЕСЯЦ/ГОД: \_\_\_\_\_

	Питание	Вода	Упражнения
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	З О П У		
<b>ВТОРНИК</b>	З О П У		
<b>СРЕДА</b>	З О П У		
<b>ЧЕТВЕРГ</b>	З О П У		
<b>П'ЯТНИЦА</b>	З О П У		
<b>СУББОТА</b>	З О П У		
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>	З О П У		

<b>СОН</b>	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	П'ЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
------------	-------------	---------	-------	---------	----------	---------	-------------