Ежедневник на день

Дата _____ День недели _____

Главное сегодня

1. _____
2. _____
3. _____

Сон и вода

Лёг _____ Встал _____

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

Утро

День

Вечер

Дела

☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____
☐ _____

Еда

Завтрак _____

Обед _____

Ужин _____

Перекус _____

Итог дня