PLAN MINIMUM

GDY NIE MA CZASU I BRAK SIŁ, I
TAK UDA MI SIĘ ZROBIĆ TE RZECZY!

MÓJ SZYBKI POMYSŁ NA....

ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA

SZYBKA PRZEKĄSKA BEZPROBLEMOWA:

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, KTÓRĄ ZAWSZE ZROBIĘ:

INNE RZECZY, KTÓRE JESTEM W STANIE ZROBIĆ MAŁYM NAKŁADEM PRACY, CO POMOŻE MI W DOJŚCIU DO CELU: