

SENYUVAPREP



GÜNLÜKRUTİNİM

	20 DK EGZERSİZ	10 DK MEDİTASYON	30 DK HOBİ	8 SAAT UYKU
PTESİ				
SALI				
ÇARŞ				
PERŞ				
CUMA				
CTESİ				
PAZAR				

SENYUVAPREP



GÜNLÜKRUTİNİM

BUGÜNKÜ EN BÜYÜK HEDEFİM:

BUGÜNKÜ PLAN:

SABAH

ÖĞLEN

AKŞAM

SU İÇTİM!



EVİ HAVALANDIRDIM!



ODAMI TOPLADIM!



DUŞ ALDIM!

