

WYZWANIE

płynowe

imię _____

tu startujesz
to 5 listopada
czyli środa

LISTOPAD

DZIEŃ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5.										
6.										
7.										
8.										
9.										
10.										
11.										
12.										
13.										
14.										
15.										
16.										
17.										
18.										
19.										
20.										
21.										
22.										
23.										
24.										
25.										
26.										
27.										
28.										
29.										
30.										

Przygotuj trzy pisaki - zielony, niebieski i czerwony.
Przez cały miesiąc, w tabeli po lewej stronie, zaznaczaj krzyżykiem każdą wypitą szklankę płynów.
Twój cel to co najmniej 8 szklanek dziennie.

Dwa dodatkowe okienka (i 10) to poziom mistrzowski
- jeśli uda Ci się je zapełnić, należą Ci się podwójne brawa!

Płyny, które wliczamy:

woda, kompot, herbaty: owocowa, ziołowa, lekka czarna, mleko, niezbyt słony bulion albo zupa, kawa zbożowa, kawa czarna lub z mlekiem (max. 1 szklanka do bilansu)

W mini-kalendarzyku poniżej, na koniec każdego dnia, oznacz kolorem datę - ile finalnie wypiteś/aś tego dnia:

 Zielony - 9-10 szklanek

 Niebieski - 8 szklanek

 Czerwony - mniej niż 8



możesz otaczać
dni np. kółkami

Na koniec miesiąca zobacz, ile dni wypełniło się zielenią.
Podziel się efektami swojego wyzwania wysyłając mi foto tej karty na maila: edu.brzegowy@gmail.com oraz/lub udostępniając je na swoich mediach społecznościowych.

I pamiętaj, że każda szklanka więcej niż dotychczas to Twój sukces!

A tutaj zapisz swoje obserwacje na zakończenie wyzwania, w kontekście samopoczucia, apetytu, wagi itp.

tu na koniec
wyzwania (30.11)
zapisz obserwacje



tu na koniec dnia
obrysuj datę
odpowiednim
kolorem - czy udało
się wypić 8 szklanek

LISTOPAD 2025

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	Nd
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30