

PLANNER

PLAN AND ENJOY
2023/2024

„KAŻDA PRACA JEST MOŻLIWA DO WYKONANIA,
JEŚLI PODZIELIĆ JĄ NA MAŁE ODCINKI”

Kalendarz 2023/24

Październik

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
						1
2	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	31					

Listopad

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
		1	2	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			

Grudzień

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
				1	2	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	31

Styczeń

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
1	2	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	31				

Luty

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
			1	2	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			

Marzec

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
				1	2	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	31

Notatki:

Kalendarz 2023/24

Kwiecień

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
1	2	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					

Maj

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
		1	2	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	31		

Czerwiec

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
					1	2
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

Lipiec

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
1	2	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	31				

Sierpień

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
			1	2	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	31	

Wrzesień

PN	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
						1
2	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						

Notatki:

2023

/10

Październik

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	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	31					

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2023

/ 11

Listopad

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	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			

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2023

/12

Grudzień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1	2	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	31

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/01

Styczeń

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	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	31				

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/02

Luty

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			1	2	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			

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/03

Marzec

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
				1	2	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	31

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/04

Kwiecień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	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					

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/05

May

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
		1	2	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	31		

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/06

Czerwiec

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
					1	2
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

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/07

Lipiec

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
1	2	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	31				

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/08

Sierpień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
			1	2	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	31	

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

2024

/09

Wrzesień

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
						1
2	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						

TO DO LIST:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notatki:

PLANER *tygodniowy*

 data:

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

data:

TO DO LIST

LISTA ZADAŃ DO WYKONANIA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

data:

TO DO LIST

LISTA ZADAŃ DO WYKONANIA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

@szczytapudru

data:

TO DO LIST

LISTA ZADAŃ DO WYKONANIA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

@szczytapudru

data:

TO DO LIST

LISTA ZADAŃ DO WYKONANIA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

@szczytapudru

data:

TO DO LIST

LISTA ZADAŃ DO WYKONANIA

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

@szczytapudru

CZYNNOŚĆ:

DZIEŃ: 1

2

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

31

planer

NAWYKÓW

PICIE *wody* W CIĄGU DNIA

👉 - szklanka 250ml

DZIEŃ

1		👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
2		👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
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		👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉
31		👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉	👉

Notatki:

Planer insta wpisów



data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:

data:



Budżet miesięczny

M i e s i ą c

PRZYCHÓD

Data	Opis	Kwota
	Suma	

WYDATKI

Data	Opis	Kwota
	Suma	

O s z c z ę d n o ś c i

Tracker wydatków

M i e s i ą c

B U D Ż E T

data	opis	kwota

W Y D A T K I

kategoria	zakładany budżet	wydatki
opłaty		
jedzenie		
zakupy inne		
rozrywka		
zdrowie		
podróże		
inne		
suma		

O s z c z ę d n o ś c i

FITNESS WORKOUT PLANER

miesięczny plan ćwiczeń

TYDZIEŃ 1	TYDZIEŃ 2	TYDZIEŃ 3	TYDZIEŃ 4
Dzień 1	Dzień 1	Dzień 1	Dzień 1
Dzień 2	Dzień 2	Dzień 2	Dzień 2
Dzień 3	Dzień 3	Dzień 3	Dzień 3
Dzień 4	Dzień 4	Dzień 4	Dzień 4
Dzień 5	Dzień 5	Dzień 5	Dzień 5
Dzień 6	Dzień 6	Dzień 6	Dzień 6
Dzień 7	Dzień 7	Dzień 7	Dzień 7

Planner TRENINGÓW

TYDZIEŃ _____

MIESIĄC _____

P W Ś C P S N

PONIEDZIAŁEK

WTOREK

ŚRODA

CZWARTEK

CEL

CEL

CEL

CEL

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

ĆWICZENIA

ĆWICZENIA

ĆWICZENIA

ĆWICZENIA

PIĄTEK

SOBOTA

NIEDZIELA

CEL

CEL

CEL

POSIŁEK

POSIŁEK

POSIŁEK

ĆWICZENIA

ĆWICZENIA

ĆWICZENIA

Plan zajęć

	PON	WT	ŚR	CZW	PT	SO	ND
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							

SELF-CARE

DATA ____ / ____ / ____

P W Ś C P S N

C H E C K L I S T A

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> POŚCIELENIE ŁÓŻKA | <input type="checkbox"/> DŁUGA KĄPIEL |
| <input type="checkbox"/> LEKI I WITAMINY | <input type="checkbox"/> MASECZKA |
| <input type="checkbox"/> PIELĘGNACJA CIAŁA | <input type="checkbox"/> TELEFON DO KOGOŚ BLISKIEGO |
| <input type="checkbox"/> ZDROWY POSIŁEK | <input type="checkbox"/> MEDYTACJA |
| <input type="checkbox"/> SPACER | <input type="checkbox"/> OGLĄDANIE FILMU, SERIALU |
| <input type="checkbox"/> SPRZĄTANIE PRZESTRZENI DOKOŁA | <input type="checkbox"/> MYŚLENIE O CZYMŚ MIŁYM |
| <input type="checkbox"/> PRANIE | <input type="checkbox"/> POSIŁEK W RESTAURACJI |
| <input type="checkbox"/> SŁUCHANIE MUZYKI | <input type="checkbox"/> CZYTANIE |
| <input type="checkbox"/> DRZEMKA | <input type="checkbox"/> SPRÓBOWANIE CZEGOŚ NOWEGO |
| <input type="checkbox"/> PRZERWA OD SOCIAL MEDIÓW | <input type="checkbox"/> CZAS BEZ TELEFONU |

ĆWICZENIA

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> CARDIO | <input type="checkbox"/> CIĘŻARY | <input type="checkbox"/> YOGA |
| <input type="checkbox"/> STRETCHING | <input type="checkbox"/> ODPOCZYNEK | <input type="checkbox"/> INNE |

PRZEMYŚLENIA, RZECZY,
KTÓRE SPRAWIŁY CI RADOŚĆ:

SEN (godziny)



WODA (szklanki)



MOOD

