

To-Do lista hétköznapokra

Napi feladatok	Érzéseid, nehézségek, feljegyzések...	Teljesült?
Reggel – gondold át a napodat!		<input type="checkbox"/>
Reggeli 1 órán belül		<input type="checkbox"/>
2. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
3. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
4. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
5. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
Napi szükséges folyadékot elfogyasztottad?		<input type="checkbox"/>
Következő napi menü tervezése kész?		<input type="checkbox"/>
Következő napi étkezés összeállítva?		<input type="checkbox"/>
Mozogtál, sportoltál ma?		<input type="checkbox"/>
Tettél bármit a tervezett feladatokon kívül?		<input type="checkbox"/>
Nap végi összegzés		<input type="checkbox"/>

To-Do lista hétvégékre

Napi feladatok	Érzéseid, nehézségek, feljegyzések...	Teljesült?
Reggel – gondold át a napodat!		<input type="checkbox"/>
Reggeli 1 órán belül		<input type="checkbox"/>
2. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
3. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
4. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
5. étkezés 3-5 órán belül		<input type="checkbox"/>
Napi szükséges folyadékot elfogyasztottad?		<input type="checkbox"/>
Következő napi menü tervezése kész?		<input type="checkbox"/>
Következő napi étkezés összeállítva?		<input type="checkbox"/>
Következő heti menü tervezése kész?		<input type="checkbox"/>
Szükséges heti bevásárlás megtörtént?		<input type="checkbox"/>
Mozogtál, sportoltál ma?		<input type="checkbox"/>
Tettél bármit a tervezett feladatokon kívül?		<input type="checkbox"/>
Nap végi összegzés		<input type="checkbox"/>