

ZAPLANUJ ELASTYCZNY TYDZIEŃ



Iza Krejca-Pawski
izakrejcapawski.pl

Wyznacz cel, koncentruj się na przemyślanym działaniu i doptyń do brzegu na koniec tygodnia!

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	3 NZD:	MÓJ TYGODNIOWY CEL:	
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00		
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	3 NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA TYGODNIA (DO ZAKOŃCZENIA LUB ROZPOCZĘCIA):	
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00		
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00		
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00		
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00		
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00		
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00		
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00		
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00		
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00		
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	EFEKT TYGODNIA: ZAKOŃCZONE Z SUKCESEM:	
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00		
EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	EFEKTY DNIA:	DO POPRAWY:	

WNIOSKI NA NASTĘPNY TYDZIEŃ: co zrobię LEPIEJ w kolejnym tygodniu?

Pamiętaj, doptyń do brzegu na koniec każdego tygodnia, koncentrując się na PRZEMYŚLANYM DZIAŁANIU



PLANERY W PDF DO DRUKU



DZIENNY PLAN UMAMIANA SPOTKAŃ

Wzrost: 180 cm Ciężar ciała: 75 kg Ciężar ciała w stosunku do wzrostu: 22,22 kg/m²

DATA	ROZKŁADANIE CELI	CEL NA KAŻDĄ DZIEŃ PRZECHODZĄCĄ
01.09 - 05.09	4x 1000 kcal	1. 1000 kcal 2. 1000 kcal 3. 1000 kcal 4. 1000 kcal
06.09 - 10.09	4x 1000 kcal	1. 1000 kcal 2. 1000 kcal 3. 1000 kcal 4. 1000 kcal
11.09 - 15.09	4x 1000 kcal	1. 1000 kcal 2. 1000 kcal 3. 1000 kcal 4. 1000 kcal
16.09 - 20.09	4x 1000 kcal	1. 1000 kcal 2. 1000 kcal 3. 1000 kcal 4. 1000 kcal

OSIĄGNIJ TWOJE CELE

WYKONANIE	STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
1. Wzrost	180	180	180
2. Ciężar ciała	75	75	75
3. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
4. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
5. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
6. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
7. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
8. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
9. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22
10. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22

PLANER SPRZEDAŻOWY WRZESIEŃ 2020

Zadaniem Twojej sprzedaży w tym miesiącu będzie to osiągnięcie celu!

PRZEDSIĘWZIĘCIE	WYKONANIE	STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
1. Wzrost	180	180	180	180
2. Ciężar ciała	75	75	75	75
3. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
4. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
5. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
6. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
7. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
8. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
9. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
10. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22

PLANER SPRZEDAŻOWY MARZEC 2020

Zadaniem Twojej sprzedaży w tym miesiącu jest osiągnięcie celu!

PRZEDSIĘWZIĘCIE	WYKONANIE	STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
1. Wzrost	180	180	180	180
2. Ciężar ciała	75	75	75	75
3. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
4. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
5. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
6. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
7. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
8. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
9. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
10. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22



30 DNI Z ELASTYCZNYM ZARZĄDZANIEM CZASEM

Skorzystaj z porządkowego planu i dzień po dniu przebiegaj z Twoim zarządzaniem czasem!

PRZEDSIĘWZIĘCIE	WYKONANIE	STYCZEŃ	LUTY	MARZEC
1. Wzrost	180	180	180	180
2. Ciężar ciała	75	75	75	75
3. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
4. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
5. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
6. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
7. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
8. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
9. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22
10. Ciężar ciała w stosunku do wzrostu	22,22	22,22	22,22	22,22

29 zł

PLANERY KUPISZ W MOIM SKLEPIE

29 zł

www.SKLEP.izakrejcapawski.pl