

'21 DNÍ PRO JARNÍ RESTART'

1	2	3	4	5	6
☐	☐	☐	☐	☐	☐
7	8	9	10	11	12
☐	☐	☐	☐	☐	☐
16	17	18	19	20	21
☐	☐	☐	☐	☐	☐

PŘEHLED DNE: CO SPLNIT?

- ☐ 1. **Dnešní dávka „živého“** (klíčky, kysané zelí nebo čerstvá řepa)
- ☐ 2. **Tekuté slunce** (sklenice vody s citronem/jablkem)
- ☐ 3. **Přírodní štít** (česnek, cibule nebo křen v jídle)
- ☐ 4. **Pohyb na vzduchu** (aspoň 15 minut, aby ty vitamíny měly smysl)
- ☐ 5. **Chvilka pro sebe** (aby i hlava věděla, že je jaro)



1. Dnešní dávka „živého“



2. Tekuté slunce



3. Přírodní štít



4. Pohyb na vzduchu



5. Chvilka pro sebe