

NÉV:

Heti tervező

Dátum						
óra	hétfő	kedd	szerda	péntek	szombat	vasárnap
0:00						
1:00						
2:00						
3:00						
4:00						
5:00						
6:00						
7:00						
8:00						
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						
21:00						
22:00						
23:00						

NÉV:

SMART célmeghatározás

SMART	Mozgás	Étkezés	Életvitel
Specifikus, konkrét			
Mérhető			
Attraktív			
Reális			
Terminizált (határidő)			
A céloim:			

Értékelés

Mozgás	Étkezés	Életvitel

Jutalmam

Mozgás	Étkezés	Életvitel