ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
ΝΕΡΟ	○	○	○	○	○	○	○
ΑΣΚΗΣΗ	○	○	○	○	○	○	○
ΔΙΑΒΑΣΜΑ	○	○	○	○	○	○	○
ΓΡΑΨΙΜΟ	○	○	○	○	○	○	○
ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ	○	○	○	○	○	○	○
ΥΠΝΟΣ	○	○	○	○	○	○	○

ΤΙ ΕΧΩ ΝΑ ΚΑΝΩ

-
-
-
-
-
-
-
-
-

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

-
-
-
-
-
-
-
-
-