

Back to school? Back to me

Po lete plnom povinností je čas zaradiť do rozvrhu aj seba.

Vyber si svoj povinne
voliteľný predmet, ktorý
bude len pre teba.

		Pondelok	Utorok	Streda	Štvrtok	Piatok	Sobota	Nedeľa
POVINNÉ PREDMETY (mamy nikdy nekončia)	 STAROSTLI- VOŠŤ O DETI	☒ Raňajky, škola, škôlka	☒ Raňajky, škola, škôlka	☒ Raňajky, škola, škôlka	☒ Raňajky, škola, škôlka	☒ Raňajky, škola, škôlka	☒ Aktivity, čas spolu	☒ Výlet, čas spolu
	 PRÁCA / POVINNOSTI	☒ Práca	☒ Práca	☒ Práca	☒ Práca	☒ Práca	☒ Podľa plánu	☒ Plánovanie týždňa
	 DOMÁC- NOSŤ	☒ Upratovanie, varenie, nákupy	☒ Upratovanie, varenie, nákupy	☒ Upratovanie, varenie, nákupy	☒ Upratovanie, varenie, nákupy	☒ Upratovanie, varenie, nákupy	☒ Pranie, upratovanie	☒ Príprava na týždeň
	 NÁKUPY / VYBAVO- VÁČKY	☒ Podľa potreby	☒ Podľa potreby	☒ Podľa potreby	☒ Podľa potreby	☒ Podľa potreby	☒ Väčší nákup	☒ Voľnejšie
POVINNE VOLITEĽNÉ PREDMETY (pre teba)	 ENERGIA	☐ Dopraj si pokojné raňajky bez multitaskingu	☐ Začni deň pohárom vody a svojím obľúbeným doplnkom	☐ Odškrtni si jednu úlohu, ktorú dlhšie odkladáš	☐ Dopraj si 10 minút na čerstvom vzduchu	☐ Vytvor si energizujúci playlist na september	☐ Dopraj si pomalé ráno bez budíka	☐ Priprav si svoj "energy kit" na nový týždeň
	 GLOW	☐ Dopraj svojej pleti večer navyše 10 minút	☐ Použi produkt, ktorý si si šetrila na "lepší deň"	☐ SPF aj v bežný pracovný deň	☐ Urob si mini facial masáž pri nanášaní séra	☐ Večerná rutina pri sviečke alebo obľúbenej hudbe	☐ Domáce spa ráno alebo večer	☐ Vyber si jednu skincareu prioritu na ďalší týždeň
	 POHYB	☐ Prechádzka bez telefónu	☐ Natiahni sa počas obľúbenej pesničky	☐ Dopraj si 15 minút aktívneho pohybu len pre seba	☐ Vyber si schody namiesto výtahu	☐ Zatancuj si na svoju obľúbenú skladbu	☐ Objav novú trasu v okolí	☐ Krátky strečing pred večerným oddychom
	 ODDYCH	☐ 15 minút bez notifikácií	☐ Vypi si kávu alebo čaj bez vyrušenia	☐ Prečítaj pár strán knihy	☐ Napíš si jednu vec, na ktorú si dnes hrdá	☐ Dopraj si dlhšiu sprchu alebo kúpeľ	☐ Venuj 15 minút svojmu koníčku	☐ Naplánuj si niečo, na čo sa budeš tešiť budúci týždeň

1



Stiahni si svoj
rozvrh.

2



Zaznamenávaj
svoju dochádzku.

3



Zdieľaj a označ
@drmaxwoman
#BackToMe

4



Dokonči svoj
predmet a VYHRAJ
SKVELÉ CENY!



drmax.sk/woman

