

**Bifează aici zilele în care ai făcut mișcare**  
(de 3 sau 4 ori pe săptămână)

luna

---

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				