

21DENNÍ RESTART PO LÉTĚ - HABIT TRACKER

5.-25. 9. 2026 | Každý večer si označ, co se ti ten den podařilo. Nejde o dokonalost, ale o pravidelnost.

JMÉNO:

MŮJ CÍL NA 21 DŇÍ:

HRSTI / JEDNOTKY:

MŮJ CÍL KROKŮ:

STARTOVNÍ VÁHA:

KONEČNÁ VÁHA:

NÁVYK / DEN	5.9.	6.9.	7.9.	8.9.	9.9.	10.9.	11.9.	12.9.	13.9.	14.9.	15.9.	16.9.	17.9.	18.9.	19.9.	20.9.	21.9.	22.9.	23.9.	24.9.	25.9.
Jím podle svého plánu / hrstí	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pitný režim	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kroky / přirozený pohyb	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Pohyb / cvičení	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Splnila jsem dnešní úkol	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlastní návyk: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlastní návyk: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlastní návyk: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vlastní návyk: _____	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MOJE POZNÁMKY / CO SE MI DAŘÍ:

Každý večer si tracker krátce vyplň. Jeden neodškrtnutý den nic nekazí – další den jednoduše pokračuj.