

## SPLETNI PROGRAM

# TAO VITALNOST



## 6-tedenski sledilnik regeneracije jeter

Qigong · Prehrana · Vitalnost · Dihanje

**11. 3. 2026 – 15. 4. 2026**

### NAVODILA ZA SLEDENJE

Vsak dan izpolnite sledilnik zvečer ali sproti čez dan. Označite opravljene aktivnosti, zapišite zaužito hrano, beležite vnos vode in prehranske dodatke. Tedenski pregled izpolnite ob koncu tedna – namenite mu 10 minut tišine.

Ta sledilnik je vaš osebni dnevnik transformacije  
in traja od 11.3.2026 - 19.4.2026.

Program traja 6 tednov: 11. 3. – 15. 4. 2026.

+ GRATIS SREČANJE 19.4.2026

**TEDEN 1 (11. 3. – 15. 3.) – Začetek & navade**

SREDA, 11. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

ČETRTEK, 12. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

PETEK, 13. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SOBOTA, 14. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___ h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

NEDELJA, 15. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___ h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 1	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**TEDEN 2 (16. 3. – 22. 3.) – Gradnja praks**

PONEDELJEK, 16. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🧘 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

TOREK, 17. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🧘 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SREDA, 18. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🧘 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

ČETRTEK, 19. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

PETEK, 20. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

SOBOTA, 21. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

NEDELJA, 22. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___ h Čas: ____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 2	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____

## TEDEN 3 (23. 3. – 29. 3.) – Opažanja & prilagoditve

PONEDELJEK, 23. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TOREK, 24. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

SREDA, 25. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

ČETRTEK, 26. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

PETEK, 27. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

SOBOTA, 28. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

NEDELJA, 29. FEB			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 3	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

**TEDEN 4 (30. 3. – 5. 4.) – Poglobljanje ritma**

PONEDELJEK, 30. MAR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

TOREK, 31. MAR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SREDA, 1. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

ČETRTEK, 2. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🧘 Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

PETEK, 3. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🧘 Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SOBOTA, 4. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🧘 Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

NEDELJA, 5. MAR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: ____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 4	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

**TEDEN 5 (6. 4. – 12. 4.) – Krepitev & zaključek**

PONEDELJEK, 6. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓️ Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍽️ Večerja (juha): _____			

TOREK, 7. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓️ Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍽️ Večerja (juha): _____			

SREDA, 8. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍽️ Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🗓️ Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zveč.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	🌙 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍽️ Večerja (juha): _____			

ČETRTEK, 9.APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

PETEK, 10. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SOBOTA, 11. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍳 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___min <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📺 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍷 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

NEDELJA, 12. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: ____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 5	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

**TEDEN 6 (13. 4. – 19. 4.) – Krepitev & zaključek**

PONEDELJEK, 13. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___ h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

TOREK 14. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___ h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

SREDA 15. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
🌿 Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Zajtrk: _____	💧 Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	😊 <input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
🏋️ Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Dop. malica: _____	🕒 Dop. (jutro.): _____	📊 Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
📅 Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🕒 Kosilo: _____	🕒 Dop. (zvečer.): _____	⚡ Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
🌙 Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	🍲 Pop. malica: _____	😴 Spanec: ___ h Čas: _____	📝 Opomba: _____
🍷 Večerja (juha): _____			

ČETRTEK 16. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

PETEK 17. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

SOBOTA 18. APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

NEDELJA 19.APR			
AKTIVNOSTI	PREHRANA	VODA & DOPOLNILA	POČUTJE & OPOMBE
Qigong: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Zajtrk: _____	Voda: <input type="checkbox"/> 0.5 <input type="checkbox"/> 1L <input type="checkbox"/> 1.5L <input type="checkbox"/> 2L+	<input type="checkbox"/> Odlično <input type="checkbox"/> Dobro <input type="checkbox"/> Slabo
Vaje za moč: <input type="checkbox"/> Da ___ min <input type="checkbox"/> Ne	Dop. malica: _____	Dop. (jutro.): _____	Stres: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Jut. dihanje: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Kosilo: _____	Dop. (zvečer.): _____	Energija: <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
Več. rutina: <input type="checkbox"/> Da <input type="checkbox"/> Ne	Pop. malica: _____	Spanec: ___h Čas: _____	Opomba: _____
Večerja (juha): _____			

TEDENSKI PREGLED – TEDEN 5	
<b>Kaj je šlo ta teden dobro?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kaj bi naslednji teden naredila drugače?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Moja največja zmaga tega tedna:</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____
<b>Kako sem se počutila splošno?</b>	_____ _____ _____ _____ _____ _____

**ČESTITKE – ZAKLJUČILI STE 6-TEDENSKI PROGRAM TAO VITALNOST**   
 Vaša volja je vaša največja moč. Nadaljujte z vitalnostjo, qigongom in zdravo prehrano  
 – Tao Vitalnost je življenjski slog.