



VESELĪGA DZĪVESVEIDA DIENASGRĀMATA

2021. GADA JŪLIJS

	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
NO RĪTA LASĪJU BĪBELI UN RUNĀJU AR DIEVU LŪGŠANĀ																															
KATRĀ ĒDIENREIZĒ BAUDĪJU SVAIGUS AUGĻUS, OGAS VAI DĀRZEŅUS																															
NEĒDU STARP ĒDIENREIZĒM																															
NODARBOJOS AR SPORTISKĀM AKTIVITĀTĒM VISMĀZ 30MIN.																															
IZDZĒRU NEPIECIEŠAMO ŪDENS DAUDZUMU (30ML UZ KG)																															
SAULĒ IZVĒLĒJOS UZTURĒTIES BIEŽĀK UN ĪSĀKU LAIKU, NEVIS RETI UN ILGSTOŠI																															
NELIETOJU KOFEĪNU SATUROŠUS PRODUKTUS																															
NELIETOJU APREIBINOŠAS VIELAS																															
NEPĀRĒDOS																															
PAVADU LAIKU SVAIGĀ GAISĀ																															
GULĒJU PIE ATVĒRTA LOGA VAI ĀRĀ																															
AIZGĀJU GULĒT LAIKĀ LĪDZ 22:00																															
GULĒJU NE MAZĀK KĀ 7 STUNDAS																															
DIENU NOSLĒDZU AR PATEICĪBU UN MIERU SIRDĪ																															
KOPĀ KATRU DIENU:																															

PAVISAM KOPĀ:

KATRU DIENU MAKSIMĀLAIS IEGŪSTAMĀIS PUNKTU SKAITS IR 14, VISA MĒNEŠA GARUMĀ 434. CIK TEV IZDOSIES SAKRĀT?