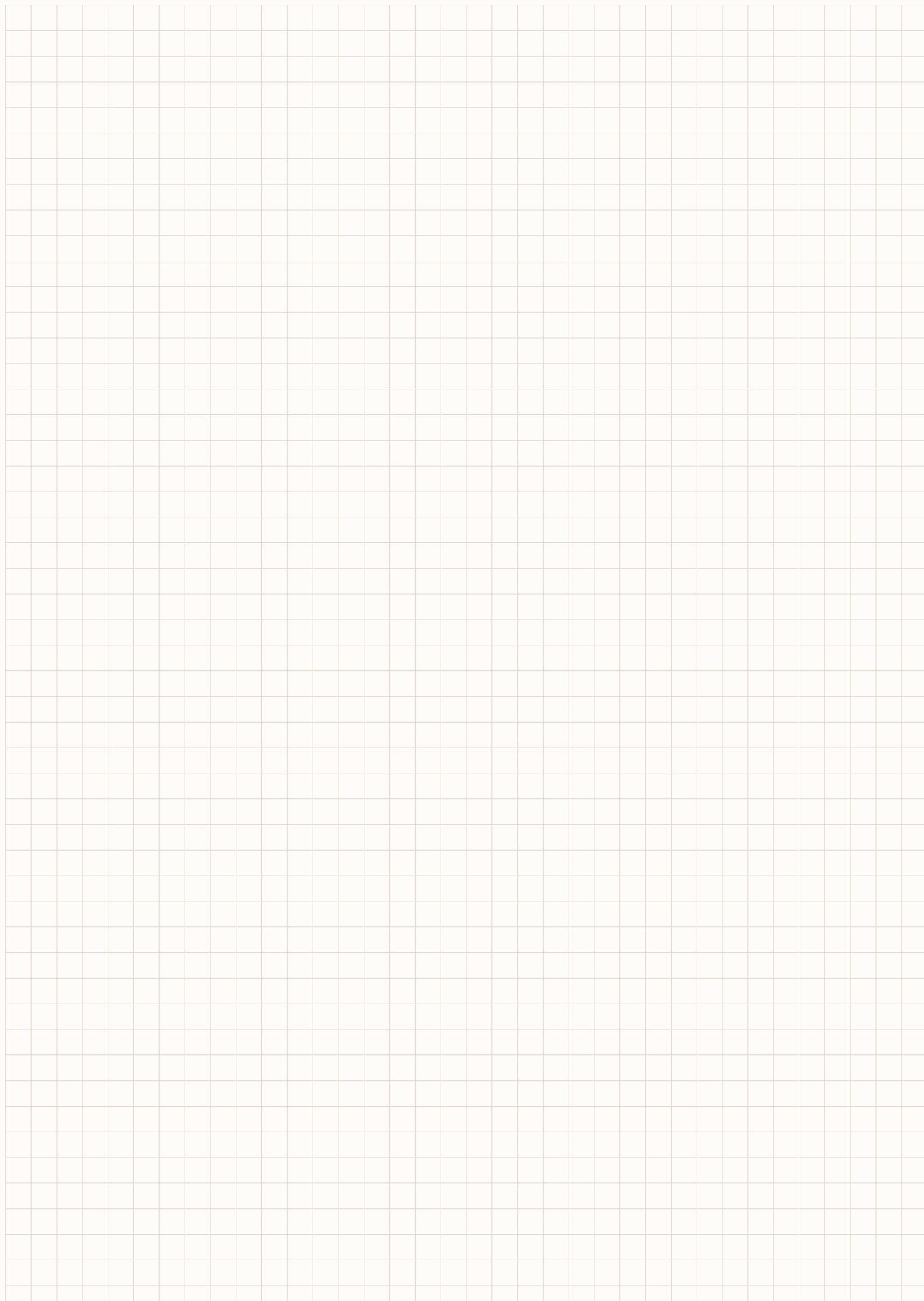
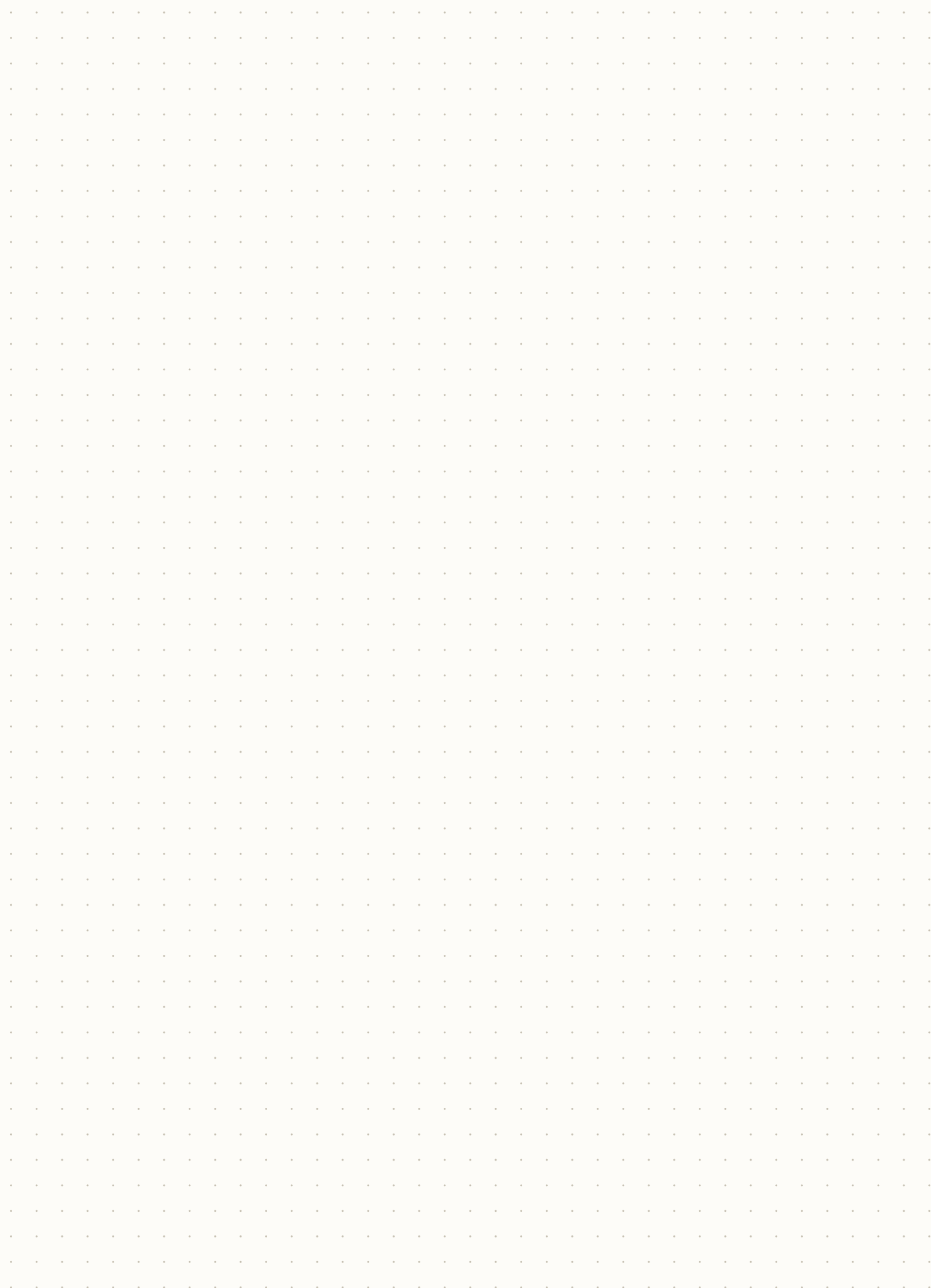






線索・關鍵字

筆記

摘要

每日計畫

日期

星期

時間表

06

07

08

09

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

今日重點

1

2

3

待辦事項

☐☐☐☐☐☐☐☐☐

備忘

週一

__ / __

週二

__ / __

週三

__ / __

週四

__ / __

週五

__ / __

週六

__ / __

週日

__ / __

本週備忘

月計畫

優先事項

1.

2.

3.

待辦事項

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

讀書筆記 日期 _____

開始日期 _____

讀畢日期 _____

料理名稱 _____

份量 _____ 時間 _____ 熱量 _____

食材

步驟

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

小訣竅・備註