

happy  
healthy  
holiday  
daily  
planner



Kedves Barátunk!

Az ünnepi készülődés mindannyiunk számára különleges időszak: égnek a karácsonyi fényfüzések az utcákon, a házak kertjében, Mikulás csomagok büszkélkednek az ablaküveg mögött.

De az ünnepek eljötte előtt rengeteg szervezésre, összpontosításra van szükség, izgulunk, hogy minden jól sikerüljön.

Ez a tervező abban segít, hogy magadra is, figyelj, amellet, hogy kontrollálad, hol tartasz a teendőkkel.

A tervező minden napjánál találsz egy kupon kódot, ami meglepetést rejt! Tarts velünk és figyeld a facebook és insta oldalunkat, mert ott áruljuk el, hogy mire érvényes z adott nap kódja!

Köszönjük, hogy ilyen formán is részesei lehetünk a készülődésnek és kívánunk szép, békés, Ünnepeket, egészségben és boldogságban.



# DECEMBER 01. KEDD

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT03**

*Szentestéig, még 23 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Kezdj el ötletelni, egyeztetni! Ha webshopból rendelsz, figyelj a szállítási időkre!*

# DECEMBER 02. SZERDA

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT04**

*Szentestéig még 22 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Ha van lehetőség, készíts kézzel, személyre szabott ajándékot! Nem kell tökéletesnek lennie. Szeretettel készítsd, ez a titok.*



# ÜNNEPI MENÜ 2020

	<i>dec. 24.</i>	<i>dec. 25.</i>	<i>dec. 26.</i>	<i>OK ✓</i>
<i>reggeli</i>				
<i>tízórai</i>				
<i>előétel</i>				
<i>leves</i>				
<i>főétel 1.</i>				
<i>főétel 2.</i>				
<i>köret 1.</i>				
<i>köret 2.</i>				
<i>desszert</i>				
<i>italok</i>				
<i>alkohol</i>				

*Hozzávalók listája:*

# DECEMBER 03. CSÜTÖRTÖK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT05**

*Szentestéig még 21 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Hamarosan itt a Mikulás és Advent második vasárnapja!*

# DECEMBER 04. PÉNTEK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT06**

*Szentestéig, még 20 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Mi kerüljön a Mikulás csomagba? Ötlet: különleges friss gyümölcsök, zöldségchips, pisztácia, magyará - akár ízesített vagy csakis verzióban!*



# DECEMBER 05. SZOMBAT

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT07**

*Szentestéig még 19 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Virgács vagy csomag? Ki mit érdeemel :) ?*

*Én egy masszázst kértem : méregtelenítő nyirokmasszázst hozz  
kérek! Esetleg egy lazító svédmasszázs is jó lesz!*

# DECEMBER 06. VASÁRNAP

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT08**

*Szentestéig még 18 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*A második gyertaláng az adventi koszorún.*

# DECEMBER 07. HÉTFŐ

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT09**

*Szentestéig még 17 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

heti cél

---

napi feladat

---

---

---

---

# DECEMBER 08.

# KEDD

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT10**

*Szentestéig még 16 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

---

---

# DECEMBER 09. SZERDA

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT11**

*Szentestéig még 15 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

---

---

# DECEMBER 10. CSÜTÖRTÖK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT12**

*Szentestéig, még 14 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Hamarosan félidőhöz érünk! Ha még nem készítettél listát, kinek mit veszel vagy készítesz, akkor itt az idő!*

# DECEMBER 11. PÉNTEK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT13**

*Szentestéig még 13 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*A Karácsony elengedhetetlen rítusa a mézeskalácssütés. Együtt a gyerekekkel, barátokkal, forralt borral az igazi.*

# DECEMBER 12. SZOMBAT

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT14**

*Szentestéig még 12 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

---

---



# DECEMBER 13. VASÁRNAP

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT15**

*Szentestéig még 11 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*A harmadik gyertaláng az adventi koszorún.*

# DECEMBER 14. HÉTFŐ

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT16**

*Szentestéig még 10 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

heti cél

---

napi feladat

---

*Add meg a módját, kezd el feldíszíteni a lakást, a házat. Csak pár apróság is feldobja a hangulatot a korán sötétedő délutánokon.*

# DECEMBER 15. SZERDA

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT17**

*Szentestéig még 9 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

---

# DECEMBER 16. SZERDA

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT18**

*Szentestéig még 8 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Elindult a karácsonyi hajrá! Kitaláltad már, hogy mi lesz az ünnepi menü?*

# DECEMBER 17. CSÜTÖRTÖK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT19**

*Szentestéig még 7 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Mindjárt péntek és pihenhetsz! Ha kell az energia, akkor igyál reggel egy gyümölcs shotot vagy este egy forró TNC-t.*

# DECEMBER 18. PÉNTEK

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT20**

*Szentestéig még 6 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Egy jó film estére? Igazából szerelem vagy Snoopy és a karácsony?*

# DECEMBER 19. SZOMBAT

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT21**

*Szentestéig még 5 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Ajándékkészítés/ajándékbeszerzés, fenyőfatalep, csomagolópapír, családi összejövetel utolsó egyeztetések - minden pipa?*

# DECEMBER 20. SZOMBAT

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT22**

*Szentestéig még 4 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Végre szombat. Kirándulj, sétálj a kutyával, neved sokat. Este egy kockapóker?*



# DECEMBER 21. VASÁRNAP

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT23**

*Szentestéig még 3 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Adventi gyertyagyújtás!*

# DECEMBER 22. HÉTFŐ

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT24**

*Szentestéig még 2 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

heti cél

---

napi feladat

---

*Erz már valóban a célegyenes. Még egyszer utoljára ellenőrizz, mert ma még tudsz menteni, ha nincs minden meg. Holnap már csak dűlj hátra.*

# DECEMBER 23. KEDD

**SUPERJUICE NAPI KUPONKÓD: ADVENT25**

*Szentestéig már csak 1 nap!*

reggeli

---

tízórai

---

ebéd

---

uzsonna

---

vacsora

---

superjuice

---

egyéb folyadék

---

egészséges nasi

---

edzés

---

napi feladat

---

---

---

*Csomagold be az ajándékokat, hangolódj az Ünnepekre, relaxálj!  
indítsd a napot jógával és este vedd fel egy forró, illatos fürdőt.*

*A szeretetnek nincs szüksége eszményi alakokra. A szeretet olyan, mint... de nem, nincs hasonlat a szeretetre. Nincs oka, nincs magyarázat reá. A szeretet, úgy látszik, önmagáért való. Néha felgyűlik egy emberben és kiárad.*

*Márai*

Boldog  
Ünnepeket  
kívánunk!

*Virág Józsi és a SUPERJUICE csapat*

