

# DIÁR 2022



# KONCEPT

Cieľom projektu bolo navrhnuť ročný diár s kalendárom. Diár je určený pre ženy všetkých vekových kategórií, ktoré sa snažia žiť aktívnejší a produktívnejší život.

Rozmer diáru je formát A6 (105 x 148 mm)




# VÝZVY

Diár obsahuje 12 originálnych výziev na každý mesiac v roku. Pod každou výzvou je tabuľka do ktorej si môžete značiť, či ste výzvu v daný deň splnili alebo nie.

Výzvy vychádzajú z medzinárodných dní v danom mesiaci, alebo zo zaužívaných zvykov.


**VÝZVA**  
*na január*



**MESIAC BEZ ALKOHOLU A SLADKOSTÍ**  
Pre niekoho obrovská výzva, pre niekoho ani nie. Po mesiaci sviatkov a prejedania, dopraj svojmu telu oddych od nezdravých potravín a alkoholu.

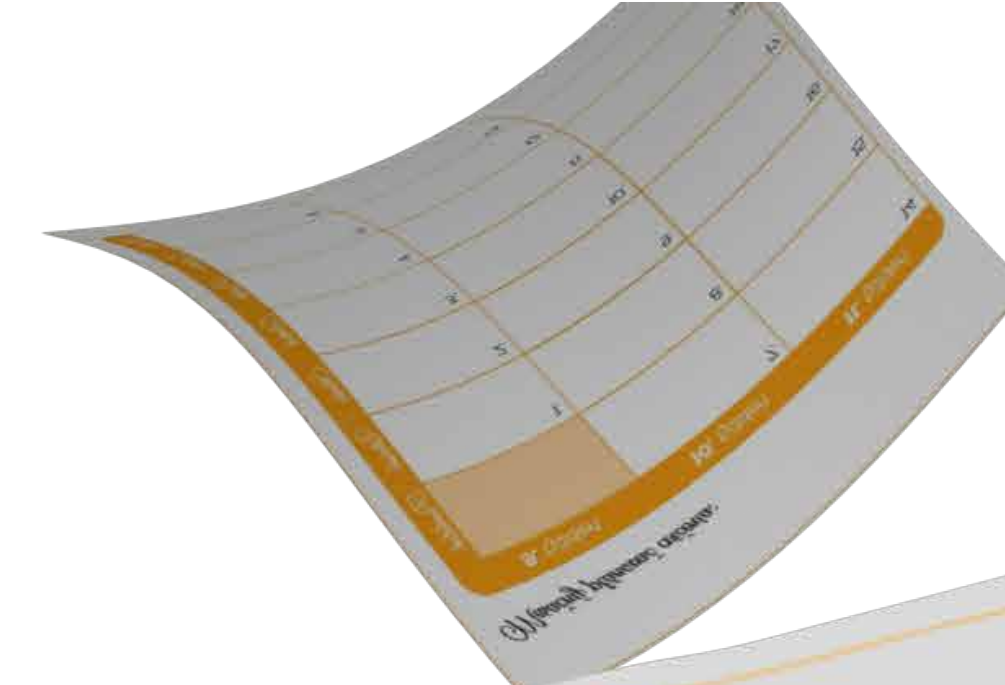
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**VÝZVA**  
*na marec*



**MESIAC PRE SPÁNKOVÝ REŽIM**  
V tento mesiac sa snaž chodiť spať v približne rovnakom čase a skús spať denne aspoň 6-8 hodín. Pre lepší spánok odlož všetky elektronicke zariadenia hodinu pred spaním.

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----



# PLÁNOVAČ CVIČENIA

V každom mesiaci je vytvorená tabuľka na zapisovanie cvičebného plánu. V kolónke si môžete značiť napríklad, akú svalovú partiu ste cvičili, jednotlivé opakovania, alebo napríklad nový progres, ktorý ste spravili.



# LAYOUT



# FONTY

V diári sú použité dva fonty, jeden ručný a druhý sans serifový.

MONTSERRAT THIN

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 1234567890

MONTSERRAT REGULAR

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ 1234567890

*Great vibes*

*abcdefghijklmnopqrstuwxz 1234567890*

# FAREBNOSŤ

faa21b

ffd69f

653d98

