Daily Planner

Date:

Mood

Schedule:

Time	Event:

EYE challege

- 每20-40分鐘休息20秒-5分鐘
- 找5種同顏色的物件
- 5分鐘內找到最多同色物件
- 立定跳高100下
- 乒乓球50下不跌地面

Things you Grateful today

IG/YT @eyecareplushk
專業護眼中心 Tel: 39568614
荃灣南豐中心23樓01C-2G室