



mánudagur	þriðjudagur	miðvikudagur	fimmtudagur	föstudagur	laugardagur	sunnudagur
Ná í Samkaupa-appið og byrja að spara!	Borða tvo ávexti á dag	Fara í göngutúr í 30 mínútur	Gera teygju-æfingar í hádeginu	<b>HARÐFISKUR</b> 40% appsláttur	1 	2
3	4	5	6	7 <b>FROSIN BER</b> 40% appsláttur	8 	9
10	11	12	13	14 <b>HÁMARK</b> 50% appsláttur	15 	16
17	18	19	20	21 <b>KRISTALL</b> 40% appsláttur	22 	23
24	25	26	27	28 <b>SKYR</b> 30% appsláttur	29 	30
31						