

Instrukcja korzystania z planera Moja Ciąża w aplikacji Adobe Acrobat Reader.

- Planer zawiera zakładki dla każdego nowego miesiąca i pierwszego tygodnia w danym miesiącu. Oznaczone są cytaty, wszystkie tematy w dodatku Moja Ciąża i Bullet journal. W celu skorzystania z wygodnej formy nawigowania pomiędzy stronami planera należy otworzyć panel z zakładkami i przełączać się między nimi.



Plus 3G 12:34 38%

Spis treści OK

☰ | 💬 | 📖

Planer Baby peach PINK EXTENDED	1
Cytat	8
Lista badań i suplementów	10
Terminarz badań i wizyt	11
Cytat	13
Plan miesiąca	14
Plan tygodnia	18
Cytat	29
Plan miesiąca	30
Plan tygodnia	34

↕ ↻ Edytuj

- Można również otworzyć podgląd miniatur stron i przełączać się między wybranymi stronami lub zmieniać ich położenie.



Insert ▾ ⚡



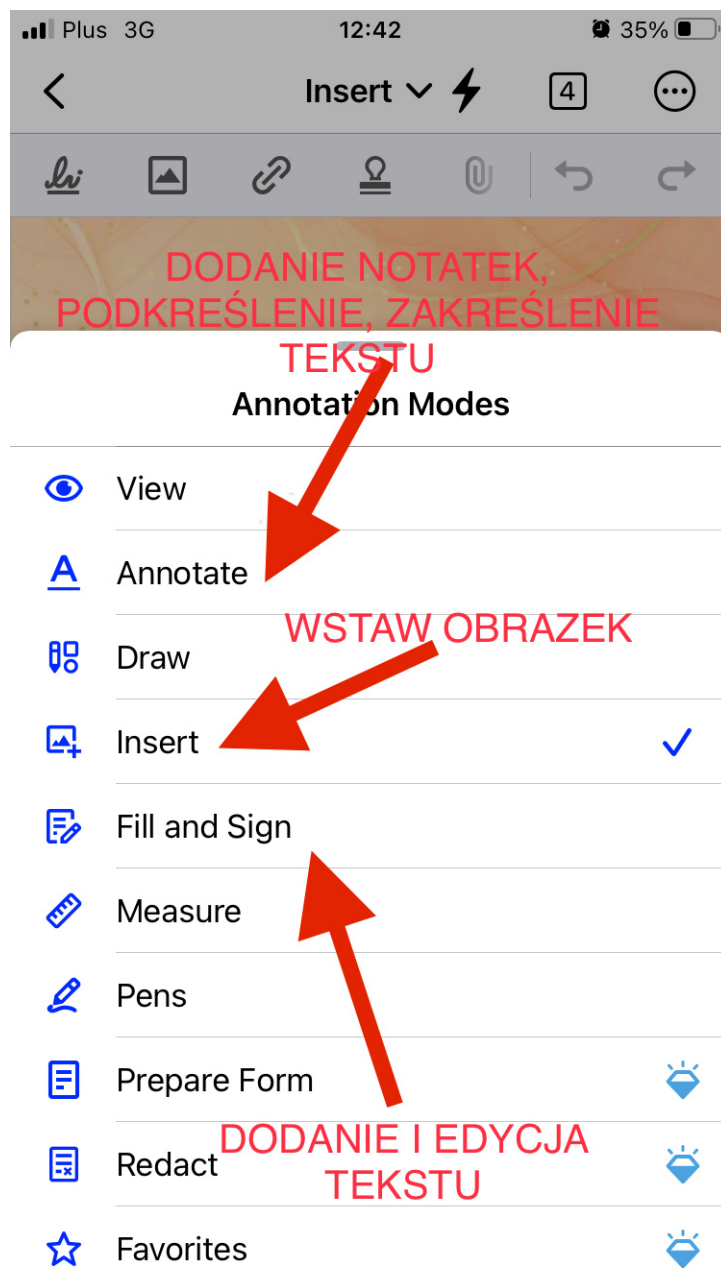
1 of 306

MOJA *planer* CIAŻA





- Jeśli jesteśmy już na docelowej stronie, możemy dokonać edycji, np. utworzyć notatkę albo wstawić obrazek. W celu wstawienia pola tekstowego lub znaczników należy skorzystać z poniższych opcji. Znajdziesz tam możliwość wyboru kolorów, stylu czcionki, rozmiaru czcionki:



- Aby wpisać swój tekst należy kliknąć ikonę "T" w sekcji "Fill and sign"



Fill and Sign ⚡

4



T



PLAN

tygodnia

DATA _____

LISTA DO ZROBIENIA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

TRACKER DOBRYCH NAWYKÓW

Pon Wt Śr Czw Pt Sob Nd

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

T

T

T

T



Plus 3G 12:55 25%

< Fill and Sign 4

li T AB [calendar icon] [checkmark icon] [undo icon] [redo icon]

PLAN
tygodnia

DATA 30.05.2024

LISTA DO ZROBIENIA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

KLIKNIJ W DOWOLNYM
MIEJSCU, ABY WPISAĆ

Academy Engr... TEKST 16pt - + OK

q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
↑ z x c v b n m ↵
123 😊 🎤 spacja return

- Po zaznaczeniu pola tekstowego, można dokonać edycji czcionki:



Fill and Sign



PLAN

tygodnia

DATA 30.05.2024

LISTA DO ZROBIENIA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Academy Engr...

16pt

–

+

OK

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

↵

z x c v b n m

⌫

123
😊
🗣️
spacja
return



Fill and Sign ⚡

4



T



PLAN

tygodnia

DATA 30.05.2024

LISTA DO ZROBIENIA

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____

TRACKER DOBRYCH NAWYKÓW

Pon Wt Śr Czw Pt Sob Nd

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

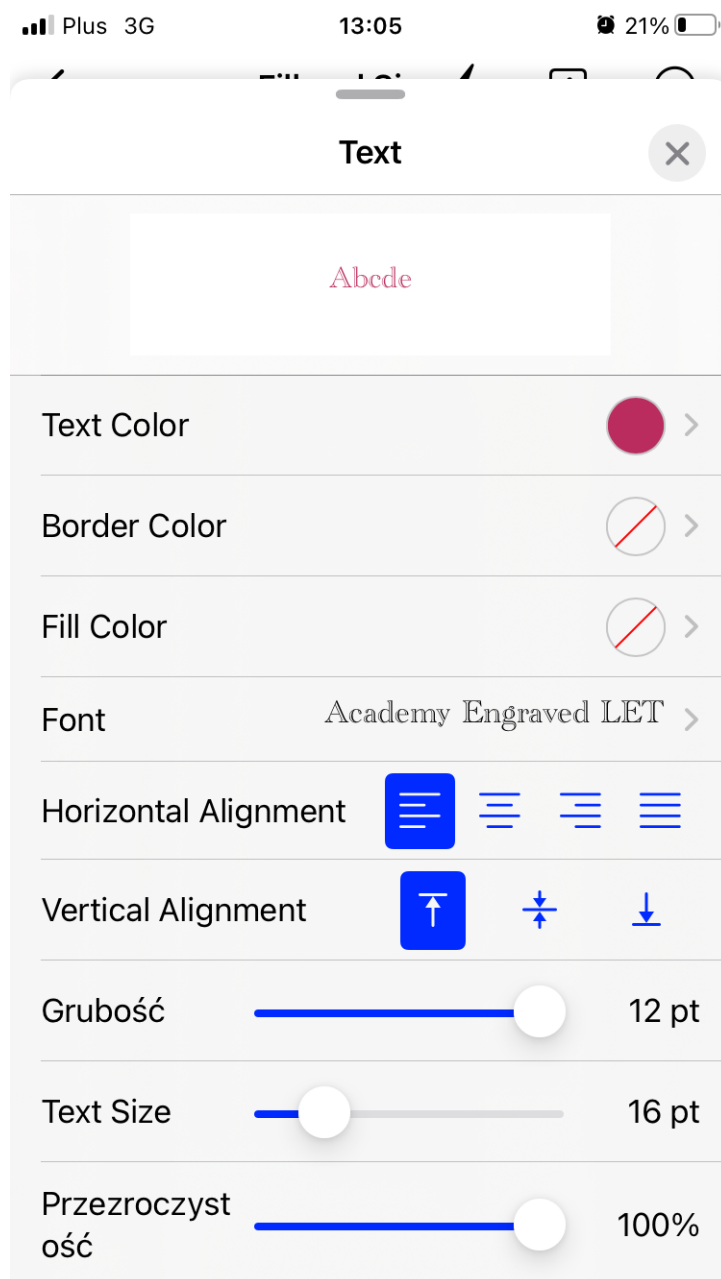
T

T

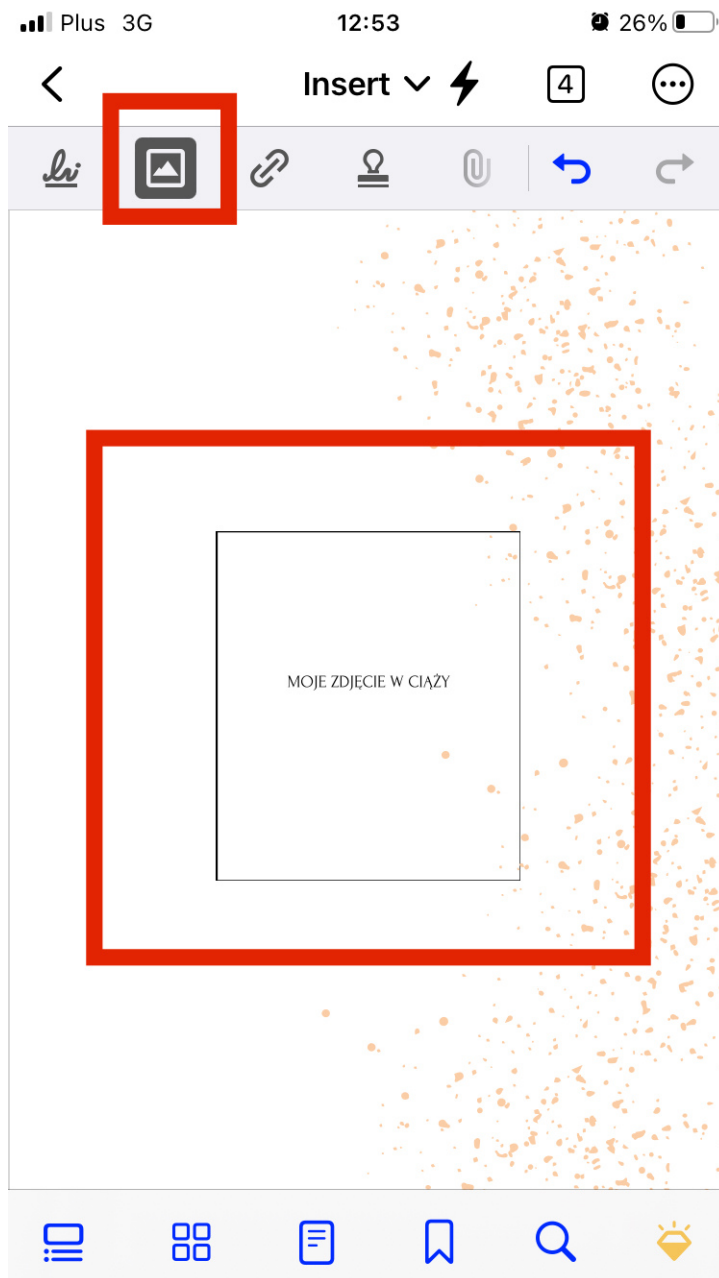
T

T





- A w sekcji "Insert", po zaznaczeniu ikony obrazu dowolnym miejscu można wstawiać obrazy:



- Przejście pomiędzy stronami planera jest też możliwe poprzez kliknięcie w wyświetlany numer strony widoczny z lewym górnym rogu strony dokumentu i wpisanie numeru strony, na który chcemy przejść:



Insert

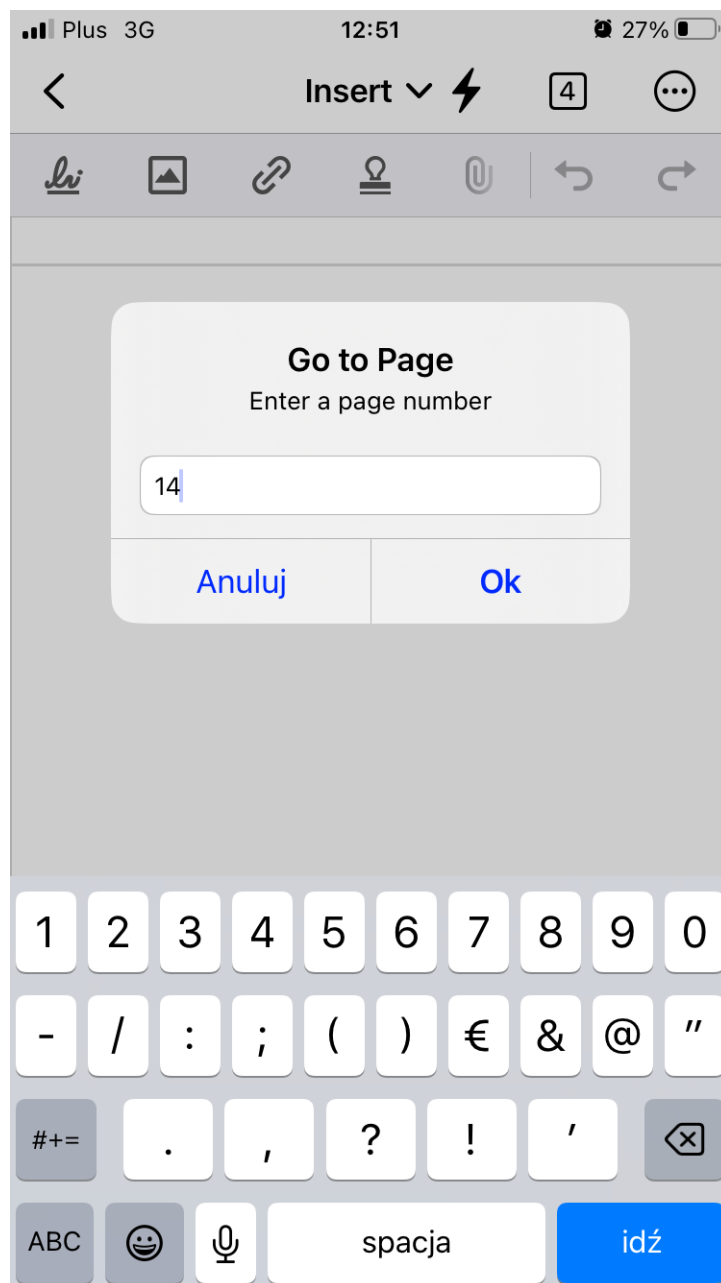


5 of 306



2 myśla o Tobie.
Droga Mamo!





Jeśli masz pytania lub wątpliwości skontaktuj się ze mną.