

Každý den rozhoduje

Tady máš důkaz.
5 týdnů, 5 pravidel, 1 cíl.

Jdi krok za krokem.

Můj týden číslo: KAŽDÝ DEN SI ODŠKRTNI VŠECH 5 PRAVIDEL

PRAVIDLA	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
VODA min. 1,5 l							
KÁVA do 14.00 žádný alkohol							
30 DŘEPŮ po jídle (jablečný ocet)							
CHŮZE 30 minut							
JÍDLLO do 17.00							

	MĚŘENÍ	VÁHA	PAS	BOKY	STEHNA
	START				
1.	TÝDEN				
2.	TÝDEN				
3.	TÝDEN				
4.	TÝDEN				
5.	TÝDEN				

MĚŘENÍ INBODY/TANITA
1. TÝDEN
5. TÝDEN

Děláš to pro sebe. Pro svůj klid, své tělo, svou sílu. Nikdo ti tuto zkušenost už nevezme. A jednou se ohlédneš a řekneš si: stálo to za to!