

Feel Great

Zůstaňte na správné cestě

Pomocí tohoto pracovního listu sledujte svůj pokrok a buďte na cestě k dosažení svých cílů – šťastnější a zdravější.

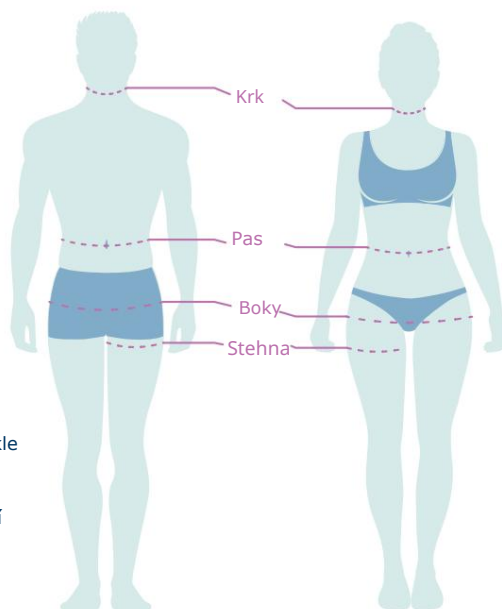
Time to reorder!

z 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

Unimate pomáhá prodloužit půst ✓																														
Balance před prvním jídlem dne ✓																														
Balance před druhým jídlem dne ✓																														
Čas prvních kalorií za den																														
Čas posledních kalorií za den																														
Celková doba půstu**																														

*Balance lze užívat jednou nebo dvakrát denně, pokud se užívá jednou denně před největším jídlem.
 **Pro optimální výsledky se zaměřte na půst po dobu 16 hodin.

Tělesné míry	
1. den	Den 30
Krk	
Pas	
Boky	
Stehna	



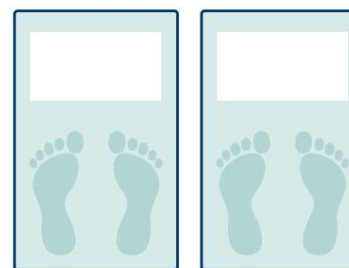
Krk - měřte kolem středu krku.

Pas - Změřte si nejužší část pasu (obvykle pod hrudním košem a nad pupíkem).

Boky - Měření boků se provádí v nejširší části boků (obvykle kolem zadku).

Stehna - ve stoje změřte střed nebo nejširší část stehna.

Hmotnost



1. den

Den 30

Celkem (cm) Ztráta



Vítězství bez měřítka

Today I noticed Dnes pozoruji...
