

Pomocí tohoto pracovního listu můžete sledovat své pokroky a být na cestě k dosažení svých cílů – být šťastnější a zdravější.

Je čas na doobjednání!

z.B. 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

**Pro dosažení optimálního výsledku se snažte o 16 hodinový post.*

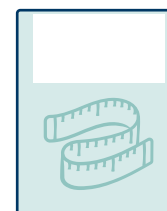
Krk
Pas
Boky
Stehna

Stehna – Ve stoje zmerte stred nebo najširší část stehna.



Den30

Celkový úbytek cm



Vítězství mimo váhu

Dnes sem si všimla...