PŘÍPRAVA
na léto

Do léta chci dosáhnout:

Snížení/zvýšení hmotnosti o: .....

.....

Zformování pasu/zlepšení držení těla/dopište vlastní cíl: .....

.....

Upravení těchto stravovacích návyků: .....

.....

Více se věnovat těmto cvikům: .....

Výzva měsíce: .....

.....

Datum zahájení: .....

.....

Datum ukončení: .....

.....

Cíl splněn na %: .....

Odměna za splnění: .....

.....

Pokud se nepodařilo výzvu splnit, závazek do dalšího měsíce je: .....

.....

datum	hmotnost	obvod kritické partie těla	dodržení správné výživy	cvičení	doplňte vlastní	doplňte vlastní	poznámka