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