

Feel Great pokračujte ke svému cíli

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
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

[illegible]

****Balance lze užívat jednou nebo dvakrát denně, pokud jednou denně, užívejte před největším jídlem.**

****Pro dosažení optimálních výsledků se snažte o 16 hodinový půst.**

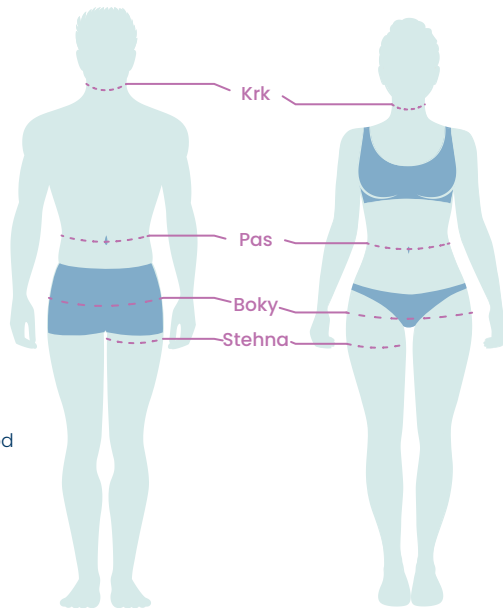
	Sledování tělesných rozměrů	
	Den 1	Den 30
Krk		
Pas		
Boky		
Stehna		

Krk – Změřte si obvod středu krku.

Pas – Změřte nejmenší část pasu (obvykle pod hrudním košem a nad pupkem).

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

Stehna – Ve stoje změřte střed nebo nejširší část stehna.



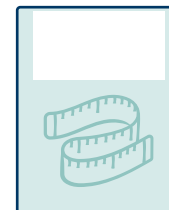
Hmotnost



Den 1

Den30

Celkový úbytek cm



Vítězství mimo váhu

Dnes jsem si všimla...