

Cesta k mému novému já a vysněné postavě

KetoFit

Mějte krásné tělo

Tato tabulka bude váš parťák v následujících týdny. Mějte ji stále na očích. Každý týden si zaznamenejte aktuální váhu a míry. Budete tak mít přehled, jak se daří hubnout a skvělou motivaci pokračovat dál.

Týden	Váha	Obvod pasu	Obvod boků	Obvod paže
Začátek diety				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
Můj cíl				

*Zde si napište,
jaké máte své vysněné cíle:*

*Zde si napište, jak vás váha
omezovala, ať víte proč hubnete:*

*Pochlubte se
ve skupince
na Facebooku
kolik jste zhubla*

*Pochlubte se
oblíbeným
jídlem
(receptem)*

*Pochlubte se
ve skupince
na Facebooku
kolik jste zhubla*