

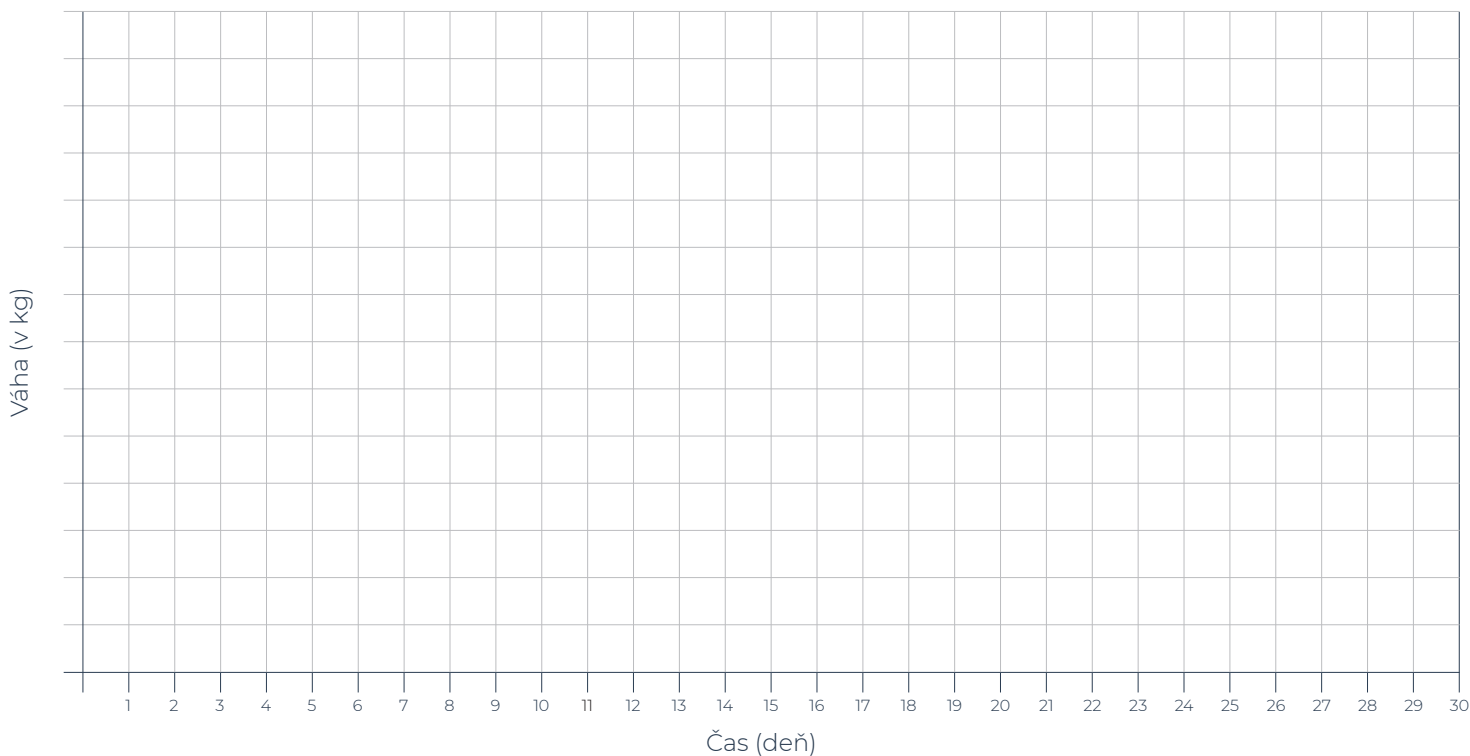
Jeden z najdôležitejších prvkov úspešnej diéty, stanoviť si ciele, pre ktoré ste si pustili do diéty. Nie je to iba číslo na váhe, ale viac než to: nové šaty, alebo nová skúsenosť, do ktorého ste sa doteraz neodvážili pustiť. Zapíšte si svoje túžby na tento zoznam a nechajte si ich na pamäti: pomôže prekonať zložitejšie obdobie.

PRETO SOM SA DAL/DALA NA DIÉTU, ABY SOM SA MOHOL/MOHLA DOŽIŤ:

podarilo sa?

- ----- ○
- ----- ○
- ----- ○

	0. TÝŽDEŇ	1. TÝŽDEŇ	2. TÝŽDEŇ	3. TÝŽDEŇ	4. TÝŽDEŇ	5. TÝŽDEŇ	6. TÝŽDEŇ	7. TÝŽDEŇ	8. TÝŽDEŇ	9. TÝŽDEŇ	10. TÝŽDEŇ
VÁHA											
PÁS											
BOKY											
ZADOK											
STEHNO											



Bezplatná konzultácia

Ste zaseknutý? Máte otázku?
Potrebujete povzbudiť?

✉ info@idealbody.sk

☎ 0908 66 59 00

VYBUDOVAL/A SOM SI NOVÉ NÁVYKY:

POČAS DIÉTY SPÔSOBILO VEĽKÉ ŠTASTIE ŽE:

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