

A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy kitűzd magad elé azokat a célokat, amikért belevágsz a fogyókúrába.

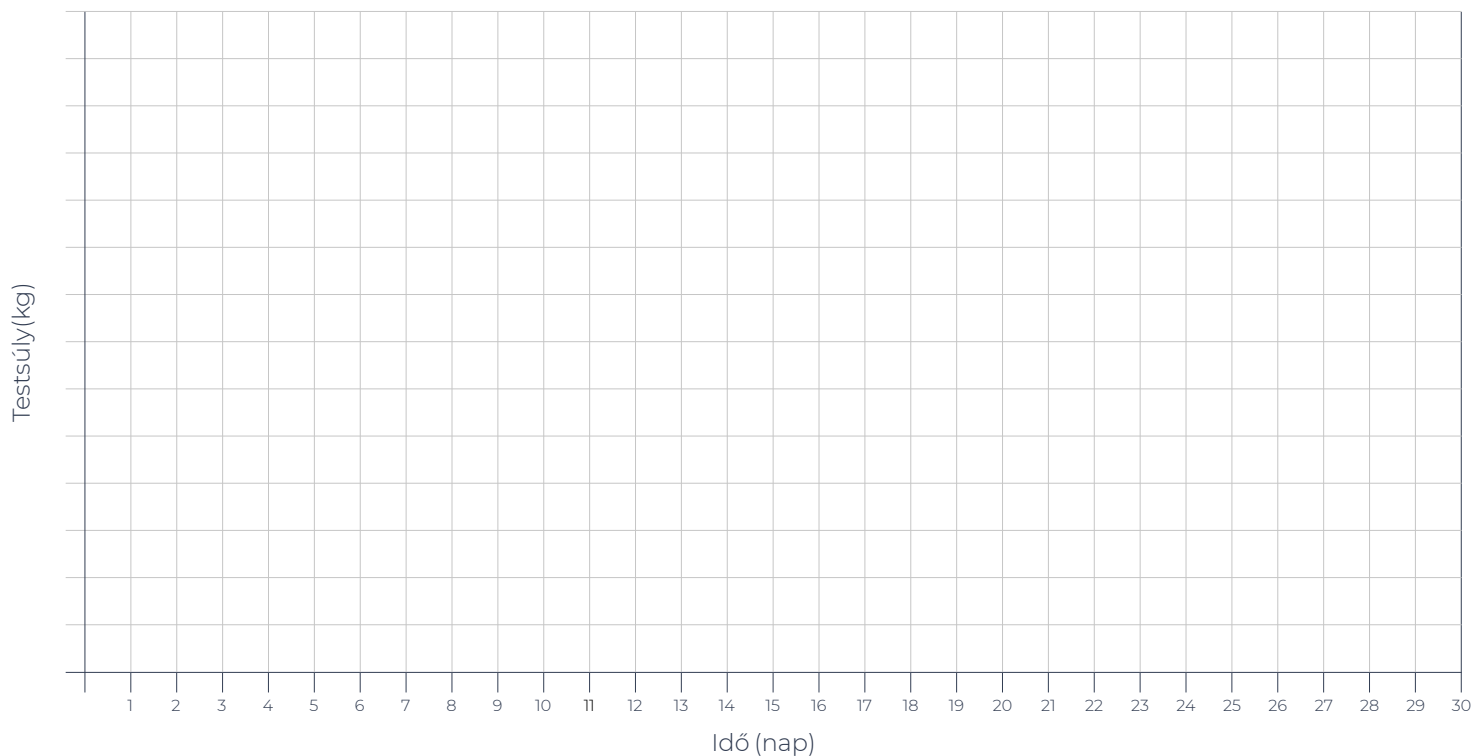
Ez nem csak egy szám lehet a mérlegen, hanem ennél több is: egy új ruha, vagy egy új élmény, amibe eddig nem mertél belevágni. Írd össze a vágyaidat, és tartsd szem előtt ezt a listát: át fog segíteni a nehezebb időszakon.

**AZÉRT VÁGOK BELE A DIÉTÁBA, HOGY EZEKET MEGÉLHESSEM:**

Sikerült?

- ----- ○
- ----- ○
- ----- ○

	0. HÉT	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT	5. HÉT	6. HÉT	7. HÉT	8. HÉT	9. HÉT	10. HÉT
SÚLY											
DERÉK											
CSÍPÓ											
FENÉK											
COMB											



#### Ingyenes tanácsadás

Elakadtál? Kérdésed van?  
Biztatást szeretnél?

✉ [tanacsadas@turbodieta.hu](mailto:tanacsadas@turbodieta.hu)

☎ 06 1 451 0294

Turbó Diéta Központ  
1139 Budapest, Váci út 91.

#### ILYEN ÚJ SZOKÁSAIM LETTEK:

#### NAGY BOLDOGSÁGOT OKOZOTT A DIÉTA ALATT, HOGY:

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