

2022, rok ideálnej postavy

Maj na pamäti svoje ciele počas celého roka. Vyplň tento inšpiratívny plánovač a umiestni ho na dobre viditeľné miesto!



TENTO CIEĽ BY SOM CHCEL/A
DOSIAHNUŤ, ABY SOM KONEČNE

MÔJ CIEĽ V ROKU 2022:

(ZÁŽITOK, KTORÝ BY SI CHCEL/A
DOSIAHNUŤ)

MOJA IDEÁLNA VÁHA:



SOM MOTIVOVANÝ/Á NA
DOSIAHNUTIE SVOJHO CIEĽA



DIÉTUJ S JEDLAMI, KTORÉ MILUJEŠ!

*Takýmto spôsobom bude
držanie diéty jednoduché.
Pre skvelé recepty vyhl'adaj
našu webovú stránku!*

NEVZDÁVAJ TO!

*Ak to jeden deň nevyšlo podľa
tvojich predstáv, ďalší deň
pokračuj v diéte!*

NA NICH SA VŽDY MÔŽEM SPOĽAHNÚŤ, ŽE MA BUDÚ
PODPOROVAŤ PRI DOSAHOVANÍ MOJEJ IDEÁLNEJ POSTAVY:

K DOSIAHNUTIU SVOJHO CIEĽA UROBÍM NASLEDOVNÉ:

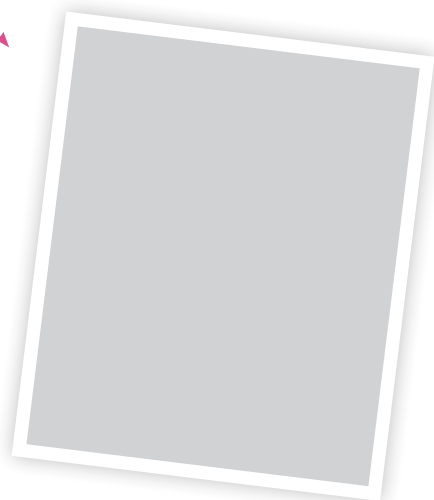
denne

tyždenne

mesačne

počas celého roka

NALEP SEM OBRÁZOK, AKO
BY SI CHCEL/A VYZERAŤ,
ALEBO VYSTRIHNI Z
ČASOPISU OBLEČENIE, KTORÉ
ŤA INŠPIRUJE K DIÉTE!



Pri dosahovaní tvojich diétnych cieľov sa môžeš spoliehať aj na IdealBody Diétu. Vyskúšaj koktejly na náhradu jedla vo 8 lahodných príchuťach, nájdi pomocou diétnej kalkulačky diétu, ktorá ti najviac vyhovuje, poraď sa s naším odborníkom alebo sa pridaj k našej podpornej komunite na Facebooku do skupiny Idealbody diéta, Chudnite s nami!

NETRÁP SEBA!

*Pôst nie je
možné držať
dlhodobo a
dokonca vedie
k jojo efektu.*



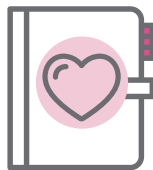
@idealbod_dieta_slovensko



@IdealbodySlovensko
Uzavretá skupina:
Idealbody diéta, Chudnite s nami!



#idealbody
#náhradastravy
#jednoduchofunguje



ideálnepredsavzatie
ideálnapostava
mojaideálnapostava

DO DIÉTY SA PÚŠŤAM, ABY SOM MOHLA ZAŽIŤ NASLEDOVNÉ:

podarilo sa to?

[illegible][illegible]

Telesná váha (kg)

Čas

MÁM NASLEDOVNÉ NOVÉ NÁVYKY:

POČAS DIÉTY MI SPÔSOBILO VEĽKÚ RADOSŤ, ŽE:

.....

.....



Bezplatné poradenstvo

Si zaseknutý? Máš otázku? Chceš povzbudenie? info@idealbody.sk

