

Dne:

Budu vážit:

Splněno:

Do dne:

Budu pít pouze lahví
piva týdně.

Splněno:

Do dne:

Budu jíst každý den
porcí zeleniny

Splněno:

Do dne:

Budu každý den
minut posilovat.

Splněno:

Do dne:

Budu pít každý den
sklenic čisté vody.

Splněno:

Do dne:

Budu týdně chodit na 30
minutovou procházku.

Splněno:

Do dne:

Budu pít pouze šálků
kávy.

Splněno:

Do dne:

Budu mít každý den jednu
zdravou přílohu.

Splněno: