

CHECKLIST NA 30 DNÍ

**ZÁZNAM
ZDRAVÝCH
NÁVYKOV**

pre štíhlejšie bruško

ZÁZNAM ZDRAVÝCH NÁVYKOV

pre štíhlejšie bruško

Návyk:

Minimálne
2,5 litra
vody

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Návyk:

Herbalife
koktejl na
raňajky

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Návyk:

Chôdza minimálne
30-60 min denne a
5-8 000 krokov

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Návyk:

Silový HIIT tréning
2-3x týždenne

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Note