

SLEDUJ SVOJU LIVE PREMENU

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Tréning																				
Voda																				
Strava																				
Fotka																				

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
Tréning																				
Voda																				
Strava																				
Fotka																				

	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Tréning																				
Voda																				
Strava																				
Fotka																				

	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
Tréning																				
Voda																				
Strava																				
Fotka																				

	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
Tréning																				
Voda																				
Strava																				
Fotka																				

Sleduj svoju cestu počas výzvy LIVE premena.

Každý deň si zaznač, či si odcvičil/a tréning, dodržal/a stravu, ktorú si si naplánoval/a, a či si pil/a dostatok vody. Nezabudni si pravidelne robiť fotky, aby si mohol/la sledovať svoju premenu aj vizuálne.

Každý malý krok sa počíta. Keď nevládzeš, pridaj!

