Jídelníček pod kontrolou

@run4you_cz

	PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
SNÍDANĚ							
SVAČINA							
OBĚD							
SVAČINA							
VEČEŘE							
O,5L							
SPÁNEK	___HOD	___HOD	___HOD	___HOD	___HOD	___HOD	___HOD
AKTIVITY							
POZNÁMKY							

MOJE RECEPTY:

SNÍDANĚ

SVAČINA

OBĚD

VEČEŘE

JÍDELNÍČEK POD KONTROLOU, MALÝ KROK K LEPŠÍMU JÁ!

TÝDENNÍ PLÁN TI POMŮŽE JÍST VĚDOMĚJI, MÍT VÍCE ENERGIE A BUDOVAT ZDRAVÉ NÁVYKY BEZ ZBYTEČNÉHO STRESU.

KAŽDÝ DEN JE NOVÁ ŠANCE UDĚLAT NĚCO DOBRÉHO PRO SEBE.

STAČÍ ZAČÍT – MÁŠ TO POD KONTROLOU.

Run4you

Sledujte mě: @run4you_cz