





































































































PROMĚNA

S ONLINE PILATES

PO	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE
6 N   	7    	8    	8    	10    	11 Ž   	12  PROCHÁZKA  
13 N   	14    	15    	16    	17 Ž   	18    	19  PROCHÁZKA  
20 N   	21    	22 Ž   	23    	24    	25    	26  PROCHÁZKA  
27 N   	28    	29    	30    	31    	1 Ž   	2  PROCHÁZKA  

PROMĚNA ZAČÍNÁ V HLAVĚ, POKRAČUJE MALÝMI KROKY
A KONČÍ VELKOU ZMĚNOU.

KAŽDÝ MALÝ KROK TĚ PŘIBLÍŽÍ K VELKÉMU CÍLI.



DENNÍ
RUŽINY K
ODŠKRTNUTÍ

MÉ CÍLE



NAŠLA JSEM SI
ČAS NA CVIČENÍ
(Ž=ŽIVÁ LEKCE, N= NOVÁ)



SPINILA JSEM
MINI VÝZVU



DODRŽELA JSEM
PITNÝ REŽIM.



JEDLA JSEM ZDRAVĚ