

Moja cesta za zdravím

TÝŽDENNÝ PLÁN

VÁHA
PRED

VÁHA
PO

OD:

DO:

PONDELOK

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

UTOROK

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

STREDA

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

ŠTVRTOK

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

PIATOK

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

SOBOTA

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

NEDEĽA

jedlo:

pohyb:

živiny: _____ kcal

_____ S

_____ B

_____ T

pôst: _____ hodín

NÁKUPNÝ ZOZNAM