ZÁZNAMY ÚSPĚCHŮ

týdny		**1.**	**2.**	**3.**	**4.**	**5.**	**6.**	**7.**	**8.**	**9.**	**10.**	**11.**	**12.**
moje váha													
můj obvod pasu													
stravovací návyky	**1. den**												
	2. den												
	3. den												
	4. den												
	5. den												
	6. den												
	7. den												
pohyb	**1. den**												
	2. den												
	3. den												
	4. den												
	5. den												
	6. den												
	7. den												
trénovaná změna	**1. den**												
	2. den												
	3. den												
	4. den												
	5. den												
	6. den												
	7. den												