ZÁZNAMY ÚSPĚCHŮ

STOP STOB OBEZITĚ

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												