



FIT PLANER



Miesiąc.....

Rok.....

<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING
<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING
<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING
<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING
<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING	<input type="checkbox"/> WODA <input type="checkbox"/> DIETA <input type="checkbox"/> TRENING

Woda - pij przynajmniej 2 litry dziennie!

Dieta - zdrowe nawyki żywieniowe, unikanie fast foodów, słodyczy i słodkich napojów kolorowych

Trening - spacer, treningi w domu, siłownia, rolki, rower (pamiętaj o regeneracji!)



@dietanaluziepl



dietanaluzie

