



Zníženie/zvýšenie hmotnosti o:

Vyformovanie pásu /zlepšenie držania postavy/dopíšte vlastný cieľ:

Upravenie týchto stravovacích návykov:

Viac sa venovať týmto cvikom:

Výzva na mesiac:

Dátum začatia:

Dátum ukončenia:

Ciel' splnenij na %:

Odmena za splnenie:

Ak sa výzvu nepodarilo splniť, záväzok do ďalšieho mesiaca je:

[illegible]