



TWOJE IMIĘ

MÓJ CEL TO...

| PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|--|---------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | | | | ● 22 LIPIEC Zrób koktajl z borówkami | ● 23 LIPIEC Trening wyzwanie #21 |
| ● 24 LIPIEC 30 minut dla Ciebie | ● 25 LIPIEC Trening wyzwanie #22 | ● 26 LIPIEC ? | ● 27 LIPIEC Wypij 2l wody | ● 28 LIPIEC Trening wyzwanie #23 | ● 29 LIPIEC Wypij czerwoną herbatę | ● 30 LIPIEC Trening wyzwanie #24 |
| ● 31 LIPIEC Idź na 30' spacer | ● 01 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #25 | ● 02 SIERPIEŃ ? | ● 03 SIERPIEŃ Zjedz surowy owoc | ● 04 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #26 | ● 05 SIERPIEŃ Zjedz surowe warzywo | ● 06 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #27 |
| ● 07 SIERPIEŃ Wypij pokrzywę przed snem | ● 08 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #28 | ● 09 SIERPIEŃ ? | ● 10 SIERPIEŃ 30 minut dla Ciebie | ● 11 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #29 | ● 12 SIERPIEŃ Zrób peeling ciała | ● 13 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #30 |
| ● 14 SIERPIEŃ Napisz na grupie Fitlarwy QCZAJ'a jak się czujesz | ● 15 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #31 | ● 16 SIERPIEŃ ? | ● 17 SIERPIEŃ Trening wyzwanie #32 | ● 18 SIERPIEŃ Zrób zdjęcia -przód, bok oraz tył | | |

Kliknij w wybrane okienko, a my przeniesiemy Cię do treningu

Co niedzielę udostępni swoją pocztówkę na Facebook'u lub Instagramie. Stworzysz ją w zakładce WYZWANIA w sekcji QCZAJfitness w menu MOJE KONTO na stronie qczej.pl, oznacz #zgrabnarzyc

DOBRE NAWYKI

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| WODA (2l dziennie) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| UTRZYMANA DIETA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| BRAK PODJADANIA | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| OGRANICZONE SŁODYCZE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| TRENING | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 MINUT DLA MNIE | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

zaznacz wykonanie zadania