








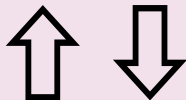
FITT NAPLÓ

Dátum: _____

Aktív életmóddal, tudatos táplálkozással és tartalmas pihenéssel jelentős minőségi változást érhetsz el életedben. Azzal, hogy az EGÉSZSÉGES életmód mellett döntesz, e három fő területre kell fókuszálnod. Vezess naplót az életmód váltásodról, kövesd nyomon fejlődésedet és apró sikereid esetén jutalmazd meg magad! Néhány alapszabály MINDEN NAPRA itt: http://www.rendteremto.hu/naplo_tornahoz/

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
Testmozgás Mennyit tornáztam, hogyan?							
Étrend							
reggeli							
tízórai							
ebéd							
uzsonna							
vacsora							
Folyadékpótlás							
Pihenés Mennyit és hogyan pihentem ma?							
Ilyen volt a napom ma (hangulat, közérzet, általános fizikai állapot)							

Testsúlyom:



© Csányi Andrea, Csoba Ildikó 2013,

További letölthető táblázatokért látogasd meg: <http://www.rendteremto.hu>

Tippek, praktikus tanácsok a mindennapos otthoni testmozgáshoz: <http://www.tuttifitti.hu>