



Plan B - minimum



Pamiętaj o
piciu wody



Wyjdź na
20 min
spacer



Pamiętaj o
śniadaniu



30 sek
deski i 20
przysiadów



Zielone na
talerzu



Zaplanuj
sen 7 godz.



Pójdź
gdzieś
pieszo



Dzień wege



Zaplanuj
relaks



Tańcz
przez 15
minut



Warzywa
do
posiłków



Herbata
zamiast
kawy



Ryba
zamiast
mięsa



Trening



Domowy
fit deser



Danie ze
strączkami



8 000
kroków



Policz kalorie



Zielony
koktail



Spokojny
trening



Regularne
posiłki



Nie
podjadaj



Gorąca
kąpiel



50
pajacyków



Danie z
kaszą



Mniej
cukru
dodanego



Mniej
tłuszczu



Trening
brzucha



Ogranicze-
nie
alkoholu



10 000
kroków



Plan B - minimum

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>