

# VÁŽÍME, MĚŘÍME A FOTÍME

DATUM	VÁHA	PAŽE	STEHNO	ZADEK	BOKY (pod pupíkem)	PAS (nejužší místo)
31.1.2019	148	46	85	148	148	125
16.2.2019	147	44	79	143	145	121
9.3.2019	144	42	74	141	141	117

FOTO PŘED



FOTO PO



Na začátku se prosím zvažte, změřte a vyfotťe. To samé udělejte po skončení 31 dní. Údaje si запиšte výše. Během programu je vážení, měření i focení zakázáno!

[www.jsemlowcarb.cz](http://www.jsemlowcarb.cz)