

VÁŽÍME, MĚŘÍME A FOTÍME

DATUM	VÁHA	PAŽE	STEHNO	ZADEK	BOKY (pod pupíkem)	PAS (nejužší místo)
7.2.2019	132,2 kg	51 cm	82 cm	137 cm	151 cm	120 cm
24.2.2019	129 kg	51 cm	81 cm	133 cm	149 cm	118 cm
10.3.2019	125,2 kg	49 cm	79 cm	130 cm	147 cm	115 cm



FOTO PŘED



FOTO PO

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

www.jsemlowcarb.cz