

A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy kitűzd magad elé azokat a célokat, amikért belevágsz a fogyókúrába.

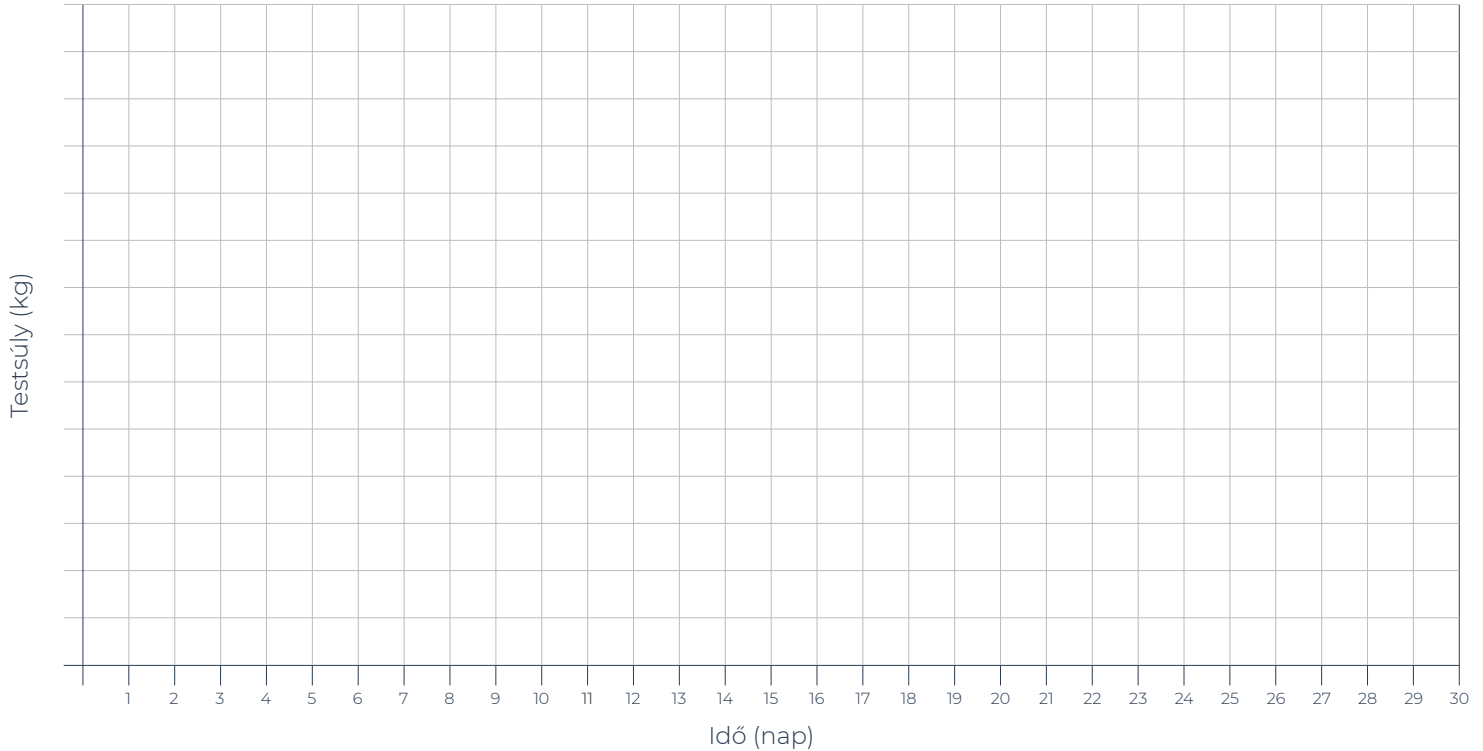
Ez nem csak egy szám lehet a mérlegen, hanem ennél több is: egy új ruha, vagy egy új élmény, amibe eddig nem mertél belevágni. Írd össze a vágyaidat, és tartsd szem előtt ezt a listát: át fog segíteni a nehezebb időszakon.

AZÉRT VÁGOK BELE A DIÉTÁBA, HOGY EZEKET MEGÉLHESSEM:

- ----- ○
- ----- ○
- ----- ○

Sikerült?

	0. HÉT	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT	5. HÉT	6. HÉT	7. HÉT	8. HÉT	9. HÉT	10. HÉT
SÚLY											
DERÉK											
CSÍPÓ											
FENÉK											
COMB											



Ingyenes tanácsadás

Elakadtál? Kérdésed van?
Biztatást szeretnél?

✉ tanacsadas@idealbody.hu

☎ **06 1 451 0294**

Idealbody Központ
1139 Budapest, Váci út 91.

ILYEN ÚJ SZOKÁSAIM LETTEK:

NAGY BOLDOGSÁGOT OKOZOTT A DIÉTA ALATT, HOGY:

- -----
- -----