

#FITwyzwanieAntoonovka

W WALCE O ZDROWSZE JA!

1. Codziennie rano zacznij dzień od szklanki ciepłej wody z cytryną
2. Masuj się na sucho przez ok. 10 min.
3. Zadbaj o ruch i ćwiczenia
4. Pamiętaj o regularnym picciu wody!
5. Może koktajl, smoothie albo świeży sok?
6. NIE podjadaj!

Moje wymiary:

Dzisiaj

za 30 dni

za 60 dni

- Waga:
- Obwód pod biustem:
- Talia:
- Biodra:
- Pupa:
- Udo:

#FITwyzwanieAntoonovka