Fit s chutí

Zde je místo pro Vaše záznamy váhy a měření cm

- Pokud klesá váha a ubývají cm, je to v pořádku. Pokud váha neklesá, ale ubývají cm, je to také v pořádků. Pokud váha stoupá, ale ubývají cm, i to je také v pořádku. Jediné zneklidnění je, pokud několik týdnů nebudou ubývat cm, nebo dokonce budete na cm přibírat – v takovém případě mě kontaktujte. NIKDY se jen nevažte, vždy se važte, ale i měřte metrem.

Datum	Váha	Prsa v cm	Pas v cm	Boky v cm	Stehno v cm	Ruka v cm