

ZÁZNAM ÚSPĚCHŮ

úbytek tělesné hmotnosti v kg a obvodu pasu v cm

týdny →	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.
0,5											1. den
1,0											2. den
1,5											3. den
2,0											4. den
2,5											5. den
3,0											6. den
3,5											7. den
4,0											1. den
4,5											2. den
5,0											3. den
5,5											4. den
6,0											5. den
6,5											6. den
7,0											7. den
7,5											1. den
8,0											2. den
8,5											3. den
9,0											4. den
9,5											5. den
10,0											6. den
10,5											7. den

stravovací návyky

pohyb

trénovaná změna