

8.-14. DEN



FIT S PĚTOU

30ti denní výzva

8.

**ZAMĚŘ SE NA KONZUMACI
ZELENINY**

☐

9.

UPEČ NĚCO ZDRAVÉHO

☐

10.

30 ANGLIČÁKŮ

☐

11.

DEN BEZ MASA

☐

12.

**ZAŘAĎ DO JÍDELNÍČKU
LUŠTĚNINU**

☐

13.

DBEJ NA PITNÝ REŽIM

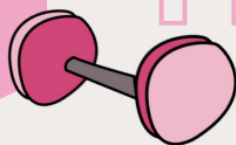
☐

14.

SLADKÁ, ZDRAVÁ SNÍDANĚ

☐

29.-30. DEN



FIT S PĚTOU

30ti denní výzva

29.

UVAŘ SI I NA DALŠÍ DEN



30.

DEJ VŠE DO POSLEDNÍHO
DNE VÝZVY!



TVOJE

ÚKOLY

/30

VIDEA

/30

VÝSLEDKY

NOMINUJ DO TĚTO FIT VÝZVY TŘI SLEČNY

1.

2.

3.

22.-28. DEN

FIT S PĚTOU

30ti denní výzva



22.

**ZAMĚŘ SE NA PŘÍJEM
BÍLKOVIN**

☐

23.

**UDĚLEJ SI ZELENINOVÝ
SALÁT**

☐

24.

**POŘIĎ SI NOVÉ
DOPLŇKY STRAVY**

☐

25.

**ZAŘAĎ DO JÍDELNÍČKU
BATÁTY**

☐

26.

**VYMYSLI NOVOU
ZDRAVOU SVAČINKU**

☐

27.

**SLANÁ SNÍDANĚ PLNÁ
BÍLKOVIN**

☐

28.

100 DŘEPŮ + 30 KLIKŮ

☐

15.-21. DEN



FIT S PĚTOU

30ti denní výzva

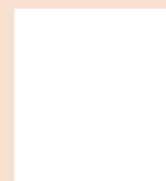
15.

**K TRÉNINKU PŘIDEJ 10
MINUT JÓGY**



16.

**HODINU A PŮL DLOUHÁ
PROCHÁZKA**



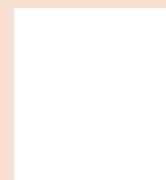
17.

AVOKÁDO V JÍDELNÍČKU



18.

**JEN ROSTLINNÉ MLÉČNÉ
VÝROBKY**



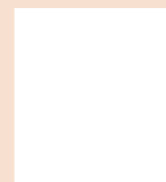
19.

**NÁKUP ČERSTVÉ ZELENINY
A OVOCE**



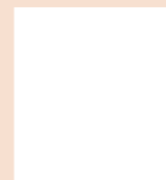
20.

UDĚLEJ SI SMOOTHIE



21.

SEPIŠ SI SVOJI MOTIVACI



1.-7. DEN



FIT S PĚTOU

30ti denní výzva

1.

SEPIŠ SI SVOJE CÍLE

☐

2.

HODINOVÁ PROCHÁZKA

☐

3.

ZDRAVÝ NÁKUP

☐

4.

VYZKOUŠEJ NOVÉ JÍDLO

☐

5.

PROTÁHNI SI CELÉ TĚLO

☐

6.

VODA S CITRÓNEM PO RÁNU

☐

7.

AKTIVITA VENKU

☐