# # FIT 14 DNI

KALENDARZ MOTYWACYJNY

| | PON | WT | ŚR | CZW | PIĄ | SOB | NIEDZ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Dieta** | | | | | | | |
| **Terning** | | | | | | | |
| **Relax ( min 30 min)** | | | | | | | |
| **Woda (1,5-2,5l)** | | | | | | | |