



66 dni budowania nawyku

#3

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ wyzwanie przysiady	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ wyzwanie energia	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ motywacja ☐ pocztówka*
PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ wyzwanie stres	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ wyzwanie kroki	☐ dieta ☐ trening	☐ dieta ☐ trening ☒ motywacja ☐ pocztówka*



*POCZTÓWKĘ stworzysz i pobierzesz w zakładce WYZWANIA w sekcji QCZAJfitness w menu MOJE KONTO na stronie qczej.pl

Udostępnij ją na swoim profilu Facebook lub Instagram z #KOPwRZYĆ