



JSEM

# LABUŽNÍK

MÁM SE RÁD/A !

JMÉNO

MĚSÍC

**Cvičit 2x týdně je značka IDEÁL!**

*Ale někdy se stane, že času je méně a na péči o tělo se nedostane...  
A to je škoda... přitom stačí tak málo!*

*Zkus tento měsíc mířit k tomu, že si pro sebe najdeš čas 2-3x týdně.  
A když jedno okénko vypadne - nic se neděje...s chutí si užiješ ty dvě!*

***Není to o kvantitě, ale o kvalitě*** - však víš - jsi přece labužník!

*Jo, a nezapomínej, že se počítá třeba i RELAX či MEDITACE ;-)*

TÝDEN				
LEKCE				
TAK AKORÁT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
TA, CO MĚ TĚŠÍ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
VĚTŠÍ MAKÁČKA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## DOST DOBRÝ !