

V ŘÍJNU JÍM!

S FITFAB STRONG

	ÚT	ST	ČT	PÁ	SO	NE	
	1.10. NEPŘEJÍDEJTE SE ABS LEGS	2.10. SNÍDANĚ	3.10. ZDRAVÝ NÁKUP CARDIO	4.10. KRABÍČKY	5.10. BEZ MASA COFFEE YOGA	6.10. NEVĚŘTE MÝTŮM	
PO	7.10. LUŠTĚNINY CORE	8.10. RYBA	9.10. MÉNĚ CUKRU BOOTY	10.10. PITNÝ REŽIM YOGA STRONG	11.10. MÉNĚ SOLI	12.10. VÝBĚR V RESTAURACI LEGS	13.10. VZTAH K JÍDLU DANCE
	14.10. ZDRAVÉ PEČENÍ	15.10. ZELENINA UPPER BODY	16.10. NEJEZTE TĚSNĚ PŘED SPANÍM	17.10. SLOŽENÍ POTRAVIN INTERVAL	18.10. CHYTRÝ NÁKUP PILATES	19.10. MÉNĚ ALKOHOLU	20.10. ÚKLID KUCHYNĚ CARDIO
	21.10. SALÁT ABS	22.10. ZÁPIS JÍDELNÍČKU	23.10. PRAVIDELNOST PROCHÁZKA	24.10. CHUŤ NA SLADKÉ? INTERVAL	25.10. LUŠTĚNINY	26.10. JEZTE V KLIDU YOGA	27.10. CHYTRÉ VÝMĚNY
	28.10. DÝŇOVKA CORE	29.10. POHANKA FIT TEST	30.10. ZDRAVÁ VEČEŘE BOOTY	31.10. ZHODNOCENÍ MĚSÍCE			

WWW.FITFABSTRONG.CZ
@FITFABSTRONG.CZ
FITFAB STRONG