

PO ÚT ST ČT PÁ SO NE

1.4.

ZÁPIS STRAVY
BE STRONGER

2.4.

PITNÝ REŽIM
COFFEE YOGA

3.4.

PLÁN JÍDLA
CORE STRONG

4.4.

VZTAH K JÍDLU
BOOTY LIGHT

5.4.

POMAZÁNKA
ODPOČINEK

6.4.

NÁKUP
BĚH

7.4.

PEČENÍ
ABS LEGS

8.4.

JEZ PRŮBĚŽNÉ
WORK

9.4.

NOVÉ JÍDLA
ABS LIGHT

10.4.

NEPŘEJÍDEJ SE
INTERVAL

11.4.

BEZ MASA
PROCHÁZKA

12.4.

RESTAURACE
PILATES LIGHT

13.4.

ZELENINA
YOGA STRONG

14.4.

SACHARIDY
BĚH

15.4.

ZDRAVÝ KOLÁČ
PARTY

16.4.

JÍDLA #ODMĚNA
UPPER BODY

17.4.

ÚKLID
ABS LEGS

18.4.

VÝŽIVNÝ SALÁT
ODPOČINEK

19.4.

VZDĚLÁVEJ SE
ROBOTIC

20.4.

RYBA K OBĚDU
LEGS LIGHT

21.4.

ZDRAVÉ ZOBÁNÍ
EXPLODE

22.4.

ZDRAVÉ
VELIKONOCE

23.4.

TUKY
DANCE

24.4.

BEZ UZENIN
STABILITY

25.4.

BÍLKOVINY
BĚH

26.4.

SLANÁ SNÍDANĚ
BOOTY LIGHT

27.4.

OMEZ SŮL
NOWY SPORT

28.4.

PEČENÍ
CARDIO

29.4.

QUICHE
NEJTĚŽŠÍ VIDEO

30.4.

POCHVALA
SOUTĚŽ

NEBUĎ TUČŇÁK

WWW.FITFABSTRONG.CZ