



Funkcjonuj

# MAJ 2020

## FUNKCJONALNE CELE

- 1 trening wzmacniający
- 2 rozciąganie
- 3 smacowity i zdrowy posiłek
- 4 spacer
- 5 rower/bieganie
- 6 relaksacja i medytacja
- 7 tańce w kuchni lub salonie
- 8 idealne nawodnienie
- 9
- 10

| PON. | WT. | ŚR. | CZW. | PT. | SOB. | NIEDZ. |
|------|-----|-----|------|-----|------|--------|
|      |     |     |      | 1   | 2    | 3      |
| 4    | 5   | 6   | 7    | 8   | 9    | 10     |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15  | 16   | 17     |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22  | 23   | 24     |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29  | 30   | 31     |