




# 12 hét alatt egészségesebb szokások




Arra bátorítunk, hogy az ellenőrző lista napi vezetésébe vond be a család minden tagját, így biztosan nem marad ki egy feladat sem!

Vezesd kedvenced súlyát és kondícióját a Havi Mérőldkövek űrlapon, így nyomon követheted a súlyvesztése teljes folyamatát!




Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

1. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

3. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

2. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

4. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Ne felejtsd el kitölteni a Havi Mérőldkövek űrlapot!

# 12 hét alatt egészségesebb szokások




Arra bátorítunk, hogy az ellenőrző lista napi vezetésébe vond be a család minden tagját, így biztosan nem marad ki egy feladat sem!

Vezesd kedvenced súlyát és kondícióját a Havi Mérőldkövek űrlapon, így nyomon követheted a súlyvesztése teljes folyamatát!




Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

5. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

7. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

6. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_ / \_\_ / \_\_

8. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Ne felejtsetd el kitölteni a Havi Mérőldkövek űrlapot!

# 12 hét alatt egészségesebb szokások




Arra bátorítunk, hogy az ellenőrző lista napi vezetésébe vond be a család minden tagját, így biztosan nem marad ki egy feladat sem!

Vezesd kedvenced súlyát és kondícióját a Havi Mérőldkövek űrlapon, így nyomon követheted a súlyvesztése teljes folyamatát!




Dátum: \_\_/\_\_/\_\_

9. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>




Dátum: \_\_/\_\_/\_\_

11. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_/\_\_/\_\_

10. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dátum: \_\_/\_\_/\_\_

12. HÉT		Ki a felelős?	H	K	SZ	CS	P	SZ	V
	Eledel kimérése	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Plusz testmozgás és játék	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Egészségesebb jutalomfalatok	.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ne felejtsetd el kitölteni a Havi Mérőldkövek űrlapot!