Feel Great *nastavi raditi*

Upotrijebite ovaj radni list kako biste pratili svoj napredak prema tome da budete sretniji i zdraviji.

vrijeme je da naručite ponovo !

	z. B.	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
Unimate	✓																														
Balance ili Unimate	✓																														
Balance	✓																														
Vrijeme prvih kalorija u danu	1230 pm																														
Vrijeme zadnjih kalorija u danu	640 pm																														
Ukupno vrijeme posta*	16 hrs																														

**Za optimalne rezultate ciljajte na 16-satni post.*

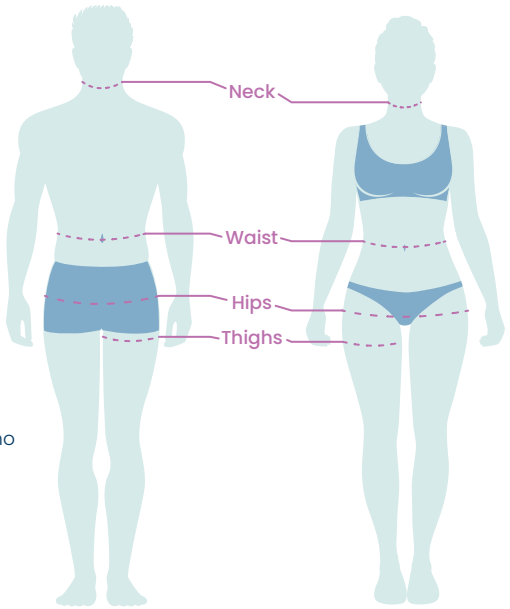
Praćenje tjelesnih mjera		
	Dan 1	Dan 30
Neck		
Waist		
Hips		
Thighs		

Vrat – Izmjerite oko sredine vrata.

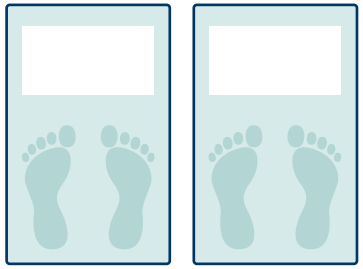
Struk – Mjerite na najužem dijelu struka (obično ispod prsnog koša i iznad pupka).

Bokovi – Bokovi se mjere na najširem mjestu (obično oko stražnjice).

Bedra – Dok stojite, izmjerite sredinu ili najširi dio bedra.

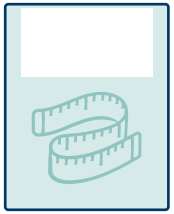


Težina



Day 1 Day 30

Ukupno izgubljenih (cm)



Vaši uspjesi izvan granica

Danas sam primijetio/la...

CRO – © June 2025 | All rights reserved. Subject to errors and changes. | unicity.com