

# Mój pomiar z Joanna TRENERKA ZDROWEJ DIETY

To najlepszy moment, by zaobserwować własne ciało. Już dziś, nie jutro, nie za tydzień.  
Zacznij dzisiaj badać siebie - możesz więcej, niż myślisz!



DATA	WAGA	PAS	UDA	moje BMI
tydzień 1, dnia .....				
tydzień 2, dnia .....				
tydzień 3, dnia .....				
tydzień 4, dnia .....				
<b>BRAWO</b>				

