

Hubnoucí program s

www.tian-de.eu

1 Detox náplasti 1x denně

3 Koktejl (čokoláda-jahoda-brusinka-zmrzlina) 1-2x denně

2 Detox čaj (tibet-ostropestřec-altaj-děhel/vrbovka) 1x denně

4 Tělová sůl (řasy-mrtvé moře-zázvor-čaj-broskev-grep) 2-3x týdně

Další produkty podporující hubnutí a tvarování těla: krém z chilli papriček, lipolytický gel, krém pro dokonalá stehna, zeštíhlující sprchový gel, bylinný zábal, funkční komplex s vlašským ořechem... (www.tian-de.eu/detox)

Záznam hmotnosti	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

NEJÍM	JÍM

Pas

1. týden	2. týden	3. týden	4. týden

Prsa

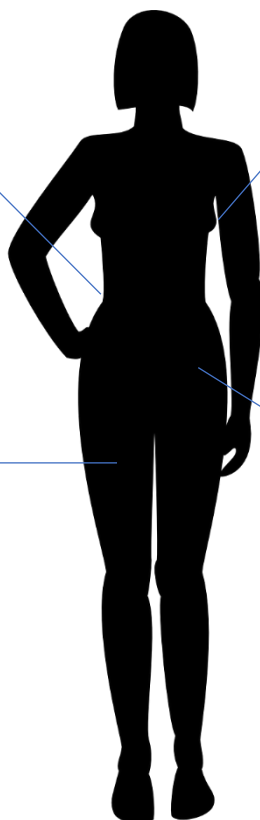
1. týden	2. týden	3. týden	4. týden

Stehna

1. týden	2. týden	3. týden	4. týden

Boky/Zadek

1. týden	2. týden	3. týden	4. týden



Záznam cvičení a pohybové aktivity

Proč mám míry a procenta zaznamenávat tak často? Protože se jen málokdy trefíme přesně do stejného místa, kam metr přiložíme a liší se i doba, kdy se vážíme a měříme (ráno, večer, po tréninku, během menstruace...). To vše naměřené hodnoty ovlivňuje. Pokud se budete měřit pouze např. 1x týdně, budou vaše výsledky zkreslené. Čím více dat, tím lépe.

Pohybové aktivity	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

% TUKU	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				
% SVALŮ	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				
% VODY	1. týden	2. týden	3. týden	4. týden
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				

Interpretace výsledků procent tělesného tuku

Věk	Pod normál zdravotního rizika	Normální	Vysoké	Velmi vysoké
18-39	>21%	21-33%	33-39%	<39%
40-59	>23%	23-34%	34-40%	<40%
60-99	>24%	24-36%	36-42%	<42%