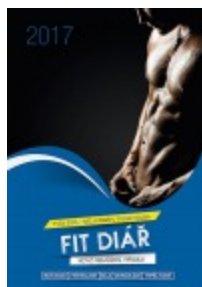


Fit diář 2017 pro muže



[Stanislava Holomková](#)

Fit diář 2017 pro muže - Stanislava Holomková ke stažení PDF Fit diář 2017 je novinkou na trhu, která je určena pro všechny kdo žijí, nebo chtějí začít žít aktivním sportovním životem. Ať už jste sportovec, nebo se teprve chystáte začít, je fit diář určen právě vám. Proč si pořídit fit diář? - Díky skladnému formátu A5 a tenkosti diáře se vejde do každé sportovní tašky i kabelky. - Žádné dělení dnů, žádné otáčení stránek - vaše aktivity vidíte pohromadě v rámci jednoho týdne. - Místo v diáři nejen pro tréninkové dny, ale i pro pracovní a volnočasové aktivity. - Žádné zdlouhavé vypisování tréninků v rámci jednotlivých dnů - políčka pro druh tréninku stačí zaškrtnout, dopsat čas a je to! - Hlídáte si příjem makroživin? Diář obsahuje políčka pro zapsání množství přijatých bílkovin, tuků a sacharidů pro každý den + kolonku na pitný režim. - Ke každému týdnu byl přiřazen mini článek s fotografií - naleznete zde tipy, triky a zajímavosti z oblasti výživy, sportu a zdraví. - Každému uplynulému měsíci je věnována speciální dvojstránka pro vyplnění motivace, cílů, rekordů a evidování aktuálních měření v rámci oblastí - lýtko, stehno, boky, pas, biceps a ramena. - Hlídáte si váhu? Můžete si ji zapsat každý den ráno i večer, ať víte, jaké výkyvy se ve vašem těle dějí. Fit diář pro rok 2017 byl navržen pro pohodlí, rychlost a přehlednost nejen pracovních dnů a volnočasových aktivit, ale především pro evidenci tréninků, motivace a rekordů, které se pro vás stanou hnacím motorem za vašimi

sny a přáními. Varianta diáře "pro muže" byla radami, články, ale i barevným provedením přizpůsobena mužskému pohlaví.

