

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

FAUSTFORMEL System



MEINE 80:20 MOMENTE

Monat: _____

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	31				

Pro Woche:

1 ★ für einen ganzen 80:20-Tag

ODER

2 bis 3 ♥ für kleinere Ausnahmen