

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

FAUSTFORMEL System



MEINE 80:20 MOMENTE

Dezember 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						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