

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

FAUSTFORMEL System



MEINE 80:20 MOMENTE

Januar 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