

. NACHHALTIG ABNEHMEN .

# FAUSTFORMEL System



## MEINE 80:20 MOMENTE

März 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