

Я СЕГОДНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!

	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
Я не нарушаю рекомендаций Риммочки																															
Ужин за 4 часа до сна																															
Норма воды																															
10 тыс. шагов																															
Планка 1 мин																															
Вакуум																															

СТРОЙНЕЮ С РИММОЧКОЙ

КАЛЕНДАРИК ВЕСА

ВЕС ИЮНЬ

Я СЕГОДНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

СТРОЙНЕЮ С РИММОЧКОЙ

КАЛЕНДАРИК ВЕСА

ВЕС ИЮЛЬ

Я СЕГОДНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

СТРОЙНЕЮ С РИММОЧКОЙ

КАЛЕНДАРИК ВЕСА

ВЕС АВГУСТ

Я СЕГОДНЯ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ВЧЕРА!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

СТРОЙНЕЮ С РИММОЧКОЙ

Я сегодня лучше, чем вчера!



	старт	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Вес					
Грудь					
Талия					
Ляжка					

СТРОЙНЕЮ С РИММОЧКОЙ