

Dane aktualne na dzień: 05-12-2025 14:21

Link do produktu: <https://apfitness.pl/plan-posilkow-50-tygodni-magnes-p-38.html>



Plan posiłków - 50 tygodni + magnes

Cena	24,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	3 dni
Numer katalogowy	pp50

Opis produktu

Plan posiłków jest niezbędny dla każdego kto chce odżywiać się zdrowo. Ułatwia planowanie posiłków na cały tydzień, dzięki niemu zapomnisz o słowach "co dziś ugotować". Dodatkowo planując posiłki łatwiej kontrolować wagę ciała każdego członka rodziny oraz robiąc zakupy, nie kupujesz na wyrost, więc nie marnujesz jedzenia.

PLAN POSIŁKÓW

	śniadanie	przekąska	obiad	kolacja
poniedziałek				
wtorek				
środa				
czwartek				
piątek				
sobota				
niedziela				

lista zakupów

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

lista zakupów

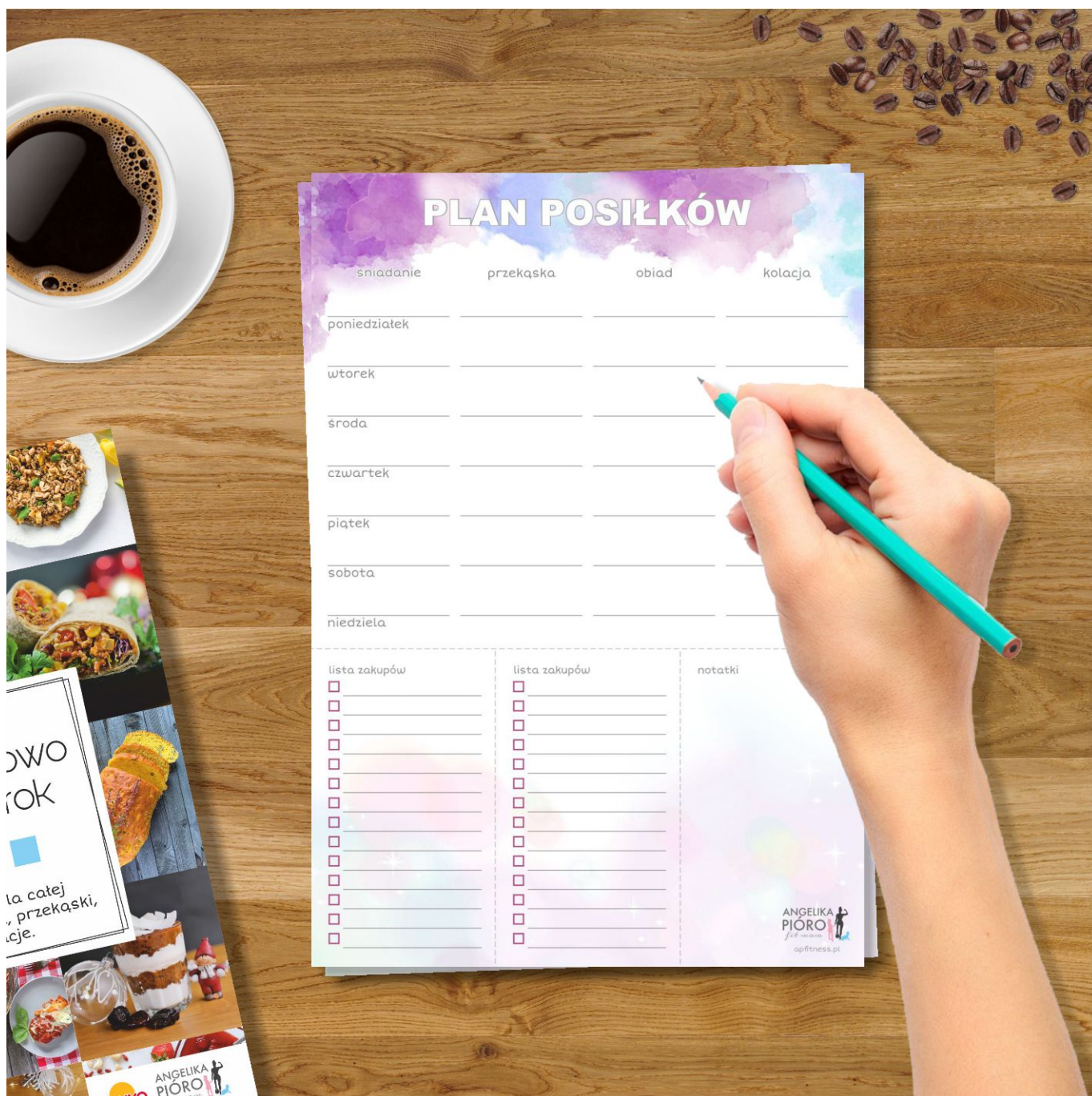
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

notatki

**TO JEST
TWÓJ
DZIEŃ
DO BOJU
DZIEWCZYNO!**

apifitness.pl

ANGELIKA
PIÓRO
fit room
apifitness.pl



Planujesz raz i ruszasz na zakupy. Do dyspozycji masz dwie listy zakupów, dzięki czemu nie musisz kupować wszystkiego na raz, artykuły o krótkim terminie przydatności możesz na drugą połowę tygodnia możesz kupić później. Listy zakupów możesz oderwać lub zrobić zdjęcie i przesłać mężowi na telefon i niech rusza na podbój!

Notatki są miejscem na dodatkowe pomysły lub plany, które chciałabyś zrealizować w bieżącym tygodniu

Dwa bloczki po 25 kartek w formacie B5: 176x250 mm