

Telo je dôkazom a zrkadlom nášho vnútra. Naše telo je výsledkom našej minulosti.

| | Teraz | O 1 mesiac | O 3 mesiace | O 6 mesiacov |
|--------------|-------|------------|-------------|--------------|
| Dátum | | | | |
| Hmotnosť | | | | |
| Výška | | | | |
| Obvody | | | | |
| Krk | | | | |
| Hrudník | | | | |
| Pás | | | | |
| Boky | | | | |
| Ruka | | | | |
| Zápästie | | | | |
| Stehno | | | | |
| Tep | | | | |
| Kondícia * | | | | |

* ohodnoť úroveň tvojej kondície, kde:

- 10 je žiadna kondícia (urobíš 2 kroky a si zadýchaný)

0 neutrálna kondícia (rýchlou chôdzou vyjdeš na 2 poschodie a nie si zadýchaný)

+ 10 je vynikajúca kondícia (vybehneš na 8 poschodie bez prestávky a nemusíš lapať po dychu)