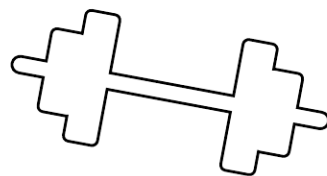




GYMFOX

7- dňová regeneračná výzva



ÚLOHA	Deň 1	Deň 2	Deň 3	Deň 4	Deň 5	Deň 6	Deň 7
8 hodín spánku	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2 litre vody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 min strečingu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5 min foam rolling	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bez telefónu pred spaním	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aktívny odpočinok	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Studená sprcha	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

www.gymfox.eu