

den		Jídlo			Trénink ve zvolené variantě			Znalostní úkol	Pečení + nákup	Cvik týdne
		snídaně	oběd	večeře	doma	posilovna	park			
1	po				1) doma	1) posilovna	1) park		nákup na týden 1	
2	út				2) doma	2) posilovna	2) park			
3	st							vyplnit pracovní list na téma stanovení cílů		
4	čt				3) doma	3) posilovna	3) park			
5	pá				4) doma	4) posilovna	4) park			
6	so								cuketové cup cakes	
7	ne								nákup na týden 2	cvik týdne
8	po				5) doma	5) posilovna	5) park			
9	út				6) doma	6) posilovna	6) park			
10	st							vyplnit pracovní list na téma živiny		
11	čt				7) doma	7) posilovna	7) park			
12	pá				8) doma	8) posilovna	8) park			
13	so								domácí paštika	
14	ne								nákup na týden 3	cvik týdne
15	po				9) doma	9) posilovna	9) park			
16	út				10) doma	10) posilovna	10) park			
17	st							vyplnit pracovní list na téma postava		
18	čt				11) doma	11) posilovna	11) park			
19	pá				12) doma	12) posilovna	12) park			
20	so								tvarohový koláč	
21	ne								nákup na týden 4	cvik týdne
22	po				13) doma	13) posilovna	13) park			
23	út				14) doma	14) posilovna	14) park			
24	st							vyplnit pracovní list na téma nahrazení "nevhodných" potravin		
25	čt				15) doma	15) posilovna	15) park			
26	pá				16) doma	16) posilovna	16) park			
27	so								tvarohový dezert	
28	ne							vyfotit se a sepsat krátkou sebereflexi o tom, jak se cítíte a co jste se naučily		cvik týdne

* Plán Cesty do plavek si vytisknete a máte jej buď při sobě, nebo na očích. Každý den si odškrtnete zvládnuté úkoly. V průběhu plnění projektu by všechna zvýrazněná políčka (s výjimkou tréninků, kde máte na výběr ze 3 variant) měla skončit jako proškrtnutá.