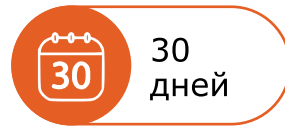


Трекер упражнений

Базовые упражнения для укрепления основных мышц и улучшения подвижности суставов — важный шаг в поддержании их здоровья.

Месяц: _____

Цель: _____



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	Результат				



Совет:

стремитесь к прогрессу, а не совершенству.

Если вы пропускаете один день или ошибаетесь, не корите себя. Просто продолжайте двигаться дальше, не разрывая «цепь».



КАРТИЛОКС

современный комплекс пептидов коллагена
для поддержания здоровья суставов

ООО «Др. Редди'с Лабораторис»
115035, г. Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1.
Телефон: +7 495 783 29 01

R1204478-12102023-НСПNONHCP-CX

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ