

Mitt Bästa Jag

KOST

Först	
Vecka	
Därefter	
Vecka	
Slutligen	
Vecka	

TRÄNING

Först	
Vecka	
Därefter	
Vecka	
Slutligen	
Vecka	

VILA

Först	
Vecka	
Därefter	
Vecka	
Slutligen	
Vecka	