



#uwolnićorkę

30 DNI

DO ZGRABNEJ RZYCI

WRZESIEŃ-PAŹDZIERNIK

Dzień udany

Dzień nieudany

					7.	8.
					START WYZWANIA	
9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.
23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.
30.	1.	2.	3.	4.	5.	6.

ZASADY WYZWANIA

Przez **30 dni** jedz zdrowo i trenuj z QCZAJ'em!

Codziennie na naszych social mediach, o godzinie 8:00 będziemy publikować zadanie na dany dzień - bądź z nami na bieżąco.

Nie zapomnij oznaczać nas na instagramie i dzielić się swoimi efektami, dla najbardziej aktywnych osób przewidujemy **nagrody od QCZAJnatura.**

KALENDARZ WYDRUKUJ I POWIEŚ W WIDOCZNYM MIEJSCU



qczaj



qczajdiety



qczajsklep



qczajfitness



qczajcatering