*Anzeige

DEINE LETZTE DIÄT CHALLENGE

by IQsKitchen

• MORGENROUTINE

- Getränke vorbereiten
- Kapseln vorbereiten

ggf. Mittagessen vorbereiten
Optional: Skin Structure Formula

• FRÜHSTÜCK

ODER

!!! Folge und markiere @iqskitchen & @iqskitchen_qommunity

• ZWISCHENMAHLZEIT (AM VORMITTAG ODER NACHMITTAG)

ODER

ODER

+

• MITTAGESSEN

• ABENDESSEN

• SNACK

ODER

ODER

ODER

ODER