Feel Great واصل مسيرتك على الطريق الصحيح

استخدم ورقة العمل هذه لمتابعة مسار تقدمك واستمر في طريقك سعيا للوصول إلى أهدافك من أجل جعل حياتك أكثر صحة وسعادة.

حان الوقت لإعادة ترتيب أولوياتك!

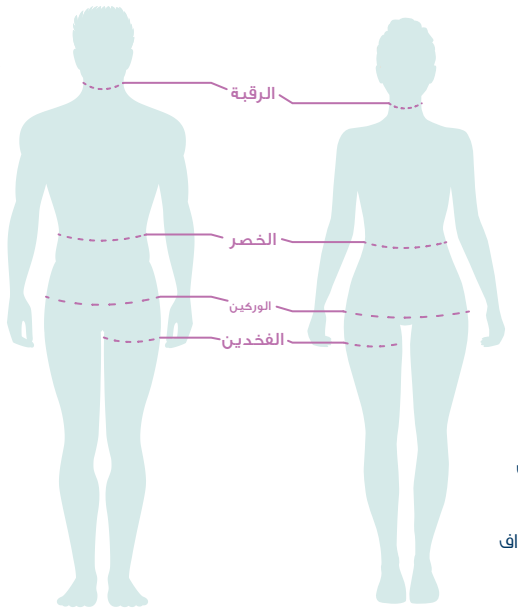
	E.g.	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٨	٢٩	٣٠
تناول يونيماتيه للمساعدة على الانتشار السريع.	✓																														
بيوس لايف سليم قبل الوجبة الأولى	✓																														
بيوس لايف سليم قبل الوجبة الثانية*	✓																														
ميعاد بداية دخول السعرات الحرارية في جسمك خلال اليوم	12:30 pm																														
ميعاد بداية دخول السعرات الحرارية في جسمك خلال اليوم	6:00 pm																														
الوقت الكلي للصيام**	16 hrs																														

*يمكن تناول بيوس لايف سليم مرة واحدة أو مرتين يوميا. إذا كنت تتناوله مرة واحدة فقم بتناوله قبل الوجبة الرئيسية

**للحصول على أفضل النتائج، اجعل هدفك الصيام لمدة ١٦ ساعة

متتبع قياسات الجسم

	اليوم ١	اليوم ٣٠
الرقبة		
الخصر		
الوركين		
الفخدين		



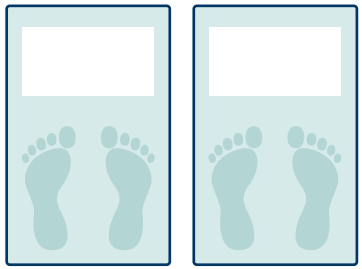
الرقبة – قم بالقياس حول منطقة منتصف العنق

الخصر – قياس أصغر جزء من الخصر (عادة تحت القفص الصدري وفوق السرة).

الأرداف – يتم إجراء قياس الأرداف عند أوسع جزء بين الأرداف (عادةً ما يكون حول بطنك).

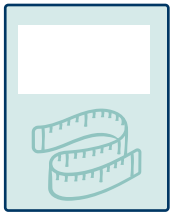
الفخذان – أثناء الوقوف، قم بقياس منطقة المنتصف أو عند أوسع جزء من الفخذ

الوزن



اليوم ١ اليوم ٣٠

مجموع البوصات المفقودة



الإنجازات غير ذات صلة بالميزان

لاحظت اليوم ...