Feel Great *Resta in carreggiata*

Usa questo foglio di lavoro per tenere traccia dei tuoi progressi ed essere sulla buona strada per raggiungere il tuo obiettivo di diventare più felice e più sano.

	z. B.	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
																								È ora di riordinare!							
Unimate	✓																														
Unimate o Balance	✓																														
Balance	✓																														
Orario delle prime calorie della giornata	1230 pm																														
Orario delle seconde calorie della giornata	640 pm																														
Orario digiuno totale*	16 ore																														

** Per risultati ottimali, prova a digiunare per 16 ore.*

Controlla le misure del tuo corpo

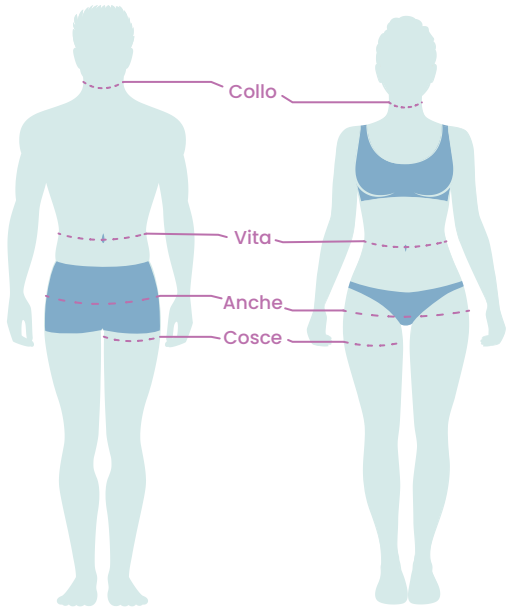
	Dal 1'	Dal 30'
Collo		
Vita		
Anche		
Cosce		

Collo - Misura la circonferenza del tuo collo

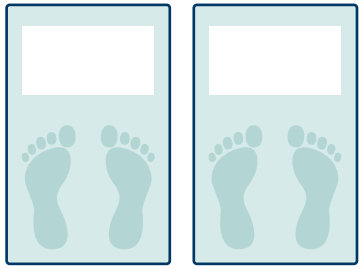
Vita - Misura la parte più stretta del busto (generalmente sotto la gabbia toracica e sopra l'ombelico)

Anche - Le anche si misurano sulla loro parte più larga (generalmente intorno al sedere)

Cosce - In piedi, misurare il punto medio o la parte più larga della coscia.



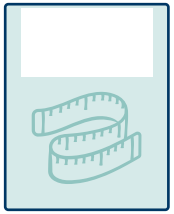
Peso



Giorno 1'

Giorno 30'

Totale (cm) persi



Conquiste non misurabili

Oggi ho notato che ...

ITA – © June 2024 | All rights reserved. Subject to errors and changes. | unicity.com