Feel Great Rămâneți pe drumul cel bun

Folosiți această fișă de lucru pentru a vă monitoriza progresul și a continua pe drumul spre îndeplinirea obiectivului dumneavoastră de a deveni mai fericit și mai sănătos.

Time to reorder!

	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
Unimate	✓																														
Balance sau Unimate	✓																														
Balance	✓																														
Ora consumării primelor calorii ale zilei	1230 pm																														
Ora consumării ultimelor calorii ale zilei	640 pm																														
Durata totală a ajunatului *	16 hrs																														

** Pentru rezultate optime, încercați să ajunați timp de 16 ore.*

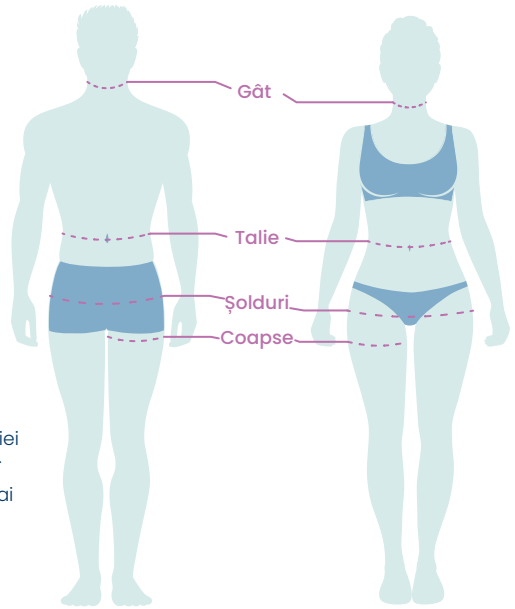
Măsurarea părților corpului		
	Ziua 1	Ziua 30
Gât		
Talie		
Șolduri		
Coapse		

Gât - Măsurați în jurul zonei centrale a gâtului.

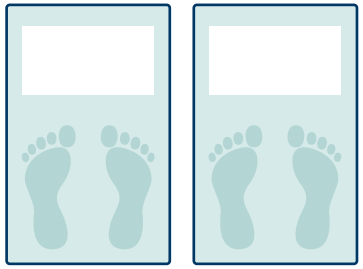
Talie - Măsurați partea cea mai îngustă a taliei (de regulă, sub coaste și deasupra buricului).

Șolduri - Șoldurile se măsoară în partea cea mai lată (de obicei în jurul feselor).

Coapse - Stând în picioare, măsurați partea centrală sau partea cea mai lată a coapsei.

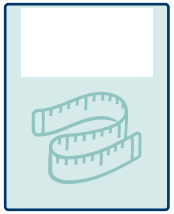


Greutatea



Ziua 1 Ziua 30

Total (cm) pierduți



Victorii dincolo de pierderea în greutate

Azi am observat că...

ROM– © June 2025 | All rights reserved. Subject to errors and changes. | unicity.com