



auditfun.com

مخطط الحماية والواجبات

خططي لواجباتك وتابعي تقدمك وتسوقي بثقة

الاسم

السنة

auditfun.com

أهدافي

الوزن المستهدف

وزن البداية

لماذا أبدأ

أهدافي (الوزن، العادات، النشاط)

auditfun.com

أطعمة أستمتع بها / أطعمة أقلل منها

مكافأتي عند تحقيق الهدف

خطة الوجبات الأسبوعية

أسبوع

اليوم	الفتور	العداء	العشاء	وجبات خفيفة	الماء
الأحد					
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء					
الخميس					
الجمعة					
السبت					