

Nie „walcz”, nie „odchudzaj”, ale LECZ!

1/4



| PLAN TYGODNIOWY | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | AKTYWNOŚĆ FIZYCZ. | PRZYJEMNOŚĆ |
|-------------------|-------------|--------------|-------|------------------------|---------|-------------------|---------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | | | |
| WTOREK | | | | | | | |
| ŚRODA | | | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | | | |
| SOBOTA | | | | | | | |
| NIEDZIELA | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE | MASA CIAŁA | | KG | SAMOPÓZUCIE FIZYCZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 1 - NAJGORZEJ |
| | OBWÓD TALII | | CM | SAMOPÓZUCIE PSYCHICZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 6 - NAJLEPIEJ |
| KOMENTARZ LEKARZA | | | | | | | |

Nie „walcz”, nie „odchudzaj”, ale LECZ!

2/4



| PLAN TYGODNIOWY | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | AKTYWNOŚĆ FIZYCZ. | PRZYJEMNOŚĆ |
|-------------------|-------------|--------------|-------|-------------------------|---------|-------------------|---------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | | | |
| WTOREK | | | | | | | |
| ŚRODA | | | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | | | |
| SOBOTA | | | | | | | |
| NIEDZIELA | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE | MASA CIAŁA | | KG | SAMOPÓCZUCIE FIZYCZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 1 - NAJGORZEJ |
| | OBWÓD TALII | | CM | SAMOPÓCZUCIE PSYCHICZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 6 - NAJLEPIEJ |
| KOMENTARZ LEKARZA | | | | | | | |

Nie „walcz”, nie „odchudzaj”, ale LECZ!

3/4



| PLAN TYGODNIOWY | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | AKTYWNOŚĆ FIZYCZ. | PRZYJEMNOŚĆ | |
|-------------------|-------------|--------------|-------|--------------|------------------------|-------------------|-------------|---------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | | | | |
| WTOREK | | | | | | | | |
| ŚRODA | | | | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | | | | |
| SOBOTA | | | | | | | | |
| NIEDZIELA | | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE | MASA CIAŁA | | | KG | SAMOPÓZUCIE FIZYCZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 1 - NAJGORZEJ |
| | OBWÓD TALII | | | CM | SAMOPÓZUCIE PSYCHICZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 6 - NAJLEPIEJ |
| KOMENTARZ LEKARZA | | | | | | | | |

Nie „walcz”, nie „odchudzaj”, ale LECZ!

4/4

| PLAN TYGODNIOWY | I ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOREK | KOLACJA | AKTYWNOŚĆ FIZYCZ. | PRZYJEMNOŚĆ |
|-------------------|-------------|--------------|-------|-------------------------|---------|-------------------|---------------|
| PONIEDZIAŁEK | | | | | | | |
| WTOREK | | | | | | | |
| ŚRODA | | | | | | | |
| CZWARTEK | | | | | | | |
| PIĄTEK | | | | | | | |
| SOBOTA | | | | | | | |
| NIEDZIELA | | | | | | | |
| PODSUMOWANIE | MASA CIAŁA | | KG | SAMOPÓCZUCIE FIZYCZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 1 - NAJGORZEJ |
| | OBRÓB TALII | | CM | SAMOPÓCZUCIE PSYCHICZNE | | 1 2 3 4 5 6 | 6 - NAJLEPIEJ |
| KOMENTARZ LEKARZA | | | | | | | |