

## Az önellenőrzés sikerélményt nyújt

Testsúlya az előkészítési nap  
reggelén \_\_\_\_\_ kg  
és mindig reggel éhgyomorral  
ellenőrizve  
az 1. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 2. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 3. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 4. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
az 5. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 6. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_

Testsúlya a pihenőnap  
reggelén \_\_\_\_\_ kg  
és mindig reggel éhgyomorral  
ellenőrizve  
a 7. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 8. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 9. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 10. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 11. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_  
a 12. böjtnapon \_\_\_\_\_ kg  
egyéb: \_\_\_\_\_